



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Диалог-Центр

Проектная конференция - 2020
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ
жизни детей и молодежи в XXI веке»

СБОРНИК ПРОЕКТОВ





Уважаемые коллеги! Дорогие ребята!

Перед вами сборник проектов конференции «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке», состоявшейся 14-16 декабря 2020 года в рамках реализации проекта «Здоровый класс» автономной некоммерческой организации «Диалог-Центр» при поддержке Фонда президентских грантов в 2020 году.

В конференции приняли участие 98 авторов-проектировщиков из пяти опорных школ – Саган-Нурской СОШ, Кяхтинской СОШ №4, Сосново-Озёрской СОШ №1, Курумканской СОШ №1, Баргузинской СОШ. Все школы расположены в удаленных сельских районах Республики Бурятия, что мешает ребятам с удовольствием изучать биологию, создавать и реализовывать интересные проекты по здоровьесбережению. Один из секретов успешной работы – неравнодушные и творческие учителя-биологи в данных школах – Рабдаева Вера Дашиевна, Агапитова Наталья Владимировна, Бадмаева Елена Галсановна, Зарубина Валентина Павловна, Жалсанова Любовь Михайловна. Поклон и благодарность падегогам!

Конференция прошла в режиме онлайн по пяти содержательным направлениям: Вклад выдающихся учёных России в развитие биологии и медицины; Проблемы и перспективы развития системы «Человек - Общество – Природа»; Экологичный подход к микробиому человека в условиях пандемии коронавируса; Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде; Проектирование здоровьесберегающей среды в школе; Экономика здоровья. К сожалению, из 84 индивидуальных и групповых проектов на первое направление не поступило ни одного. Можно ли изучить науку без глубокого знакомства с ее лидерами, учеными, посвятившими свою жизнь данной области знаний? Думаю, нет. Есть, над чем подумать в дальнейшей работе над проектами.

Отдельное спасибо экспертам детского и взрослого жюри! Ребята из Турунтаевской СОШ №1 (Кашулина Надежда), Закаменской СОШ 1 (Хажитова Аюна, Кузнецова Софья), Кижингинской СОШ им. Х. Намсараева (Гомбоева Алтана, Бадмацыренов Бадма-Доржо), Иволгинской СОШ (Хакимулина Есения, Очиров Галдан) хоть и впервые, но отлично справились с экспертной работой. Эксперты Пыжикова Евгения Михайловна, к.б.н., декан Факультета биологии, географии и землепользования БГУ, Валова Елена Эрдэмовна, к.географ.н, преподаватель БГУ, Климентьева Галина Дамдинцыреновна, к.б.н., старший преподаватель кафедры естественно-математических дисциплин БРИОП, Будаева Арюна Владимировна, учитель биологии Закаменской СОШ №1, Бадмацыренова Оюна Владимировна, учитель биологии Кижингинской СОШ им. Х. Намсараева проявили высокий уровень педагогического мастерства и такта, внимательно выслушивали докладчиков, задавали вопросы и поделились ценными рекомендациями с коллегами в опорных школах.

Настоящий сборник – наш общий труд. В него вошли проекты, по которым авторы своевременно направили презентации. Остальные презентации размещены на сайте АНО ОС «Диалог Центр» (www.dc2020.ru) на странице проекта «Здоровый класс».

С наилучшими пожеланиями,
Кургузова Ольга Владимировна,
директор АНО ОС «Диалог-Центр»



Проекты учащихся
Саган-Нурской СОШ
Мухоршибирского района
Республики Бурятия

2020 год



МАОУ «Саган-Нурская СОШ»

Директор Ешеев Батор Аюржанаевич

671353 Республика Бурятия, Мухоршибирский район, п. Саган-Нур, +7(30143)23-4-28

ул. Молодежная 10, <https://sagannur.buryatschool.ru>, sagannursosh@yandex.ru

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



Рабдаева Вера Дашиевна,
учитель биологии
МАОУ «Саган-Нурская СОШ»
Мухоршибирского района
Республики Бурятия

Успех в современном мире во многом определяется способностью человека организовать свою жизнь как проект: определить проблему, поставить цели и задачи, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить и осуществить план действий и, наконец, оценить, удалось ли достичь поставленных целей. Большинство современных лидеров в политике, бизнесе, искусстве, спорте – люди с развитым проектным типом мышления.

Сегодня в школе есть все возможности для развития проектного мышления. Одна из них - участие в региональном проекте «Здоровый класс». 27 учащихся стали авторами индивидуальных и групповых, моно- и межпредметных проектов по формированию здорового образа жизни. Темы проектов разноплановые: от печально «популярной проблемы коронавирусной инфекции и, связанной с ней необходимостью дезинфекции помещений, до офтальмотренажёра на смартфоне.

Деятельность учащихся в рамках «Здорового класса» способствовала развитию проектного мышления, воспитанию культуры ЗОЖ, формированию у ребят навыков принятия самостоятельных решений в отношении сохранения, укрепления и поддержания своего здоровья.

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Иванова Валерия,
Горюнова Людмила
9 класс**

**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

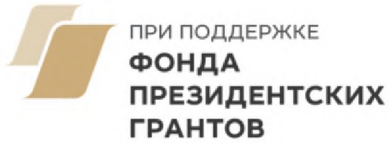
«Борьба с сонливостью в условиях школы»

*«Благодаря проекту мы научились
уделять внимание даже самым
незначительным вещам в нашей
жизни, интересоваться их
значением и влиянием»*



**Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект
**«Борьба с сонливостью в
условиях школы»**

Авторы:
Валерия Иванова, Людмила Горюнова, ученицы 9в,
Руководитель:
Рабдаева В.Д. учитель биологии



г.Улан-Удэ, 2020

Цель: разработка комплекса мер по борьбе с сонливостью

Задачи:

- 1) Найти и изучить информацию о сонливости
- 2) опросить учащихся 9в класса для выявления проблемы сонливости и необходимости борьбы с ней
- 3) провести эксперимент и наблюдение на основе результатов опроса
- 4) разработать рекомендации(буклет) для борьбы с сонливостью

Объект исследования:

Физиологические особенности
связанные с сонливостью

Предмет исследования: Способ борьбы
с сонливостью

Результаты семейной викторины «Вирусы и последствия пандемии COVID-19»

- ▶ 19,7% отметили НЕДОСЫПАНИЕ и переутомление как один из факторов, снижающих иммунитет
- ▶ 56,8% респондентов считают , что для повышения иммунитета необходимо иметь *полноценный сон*



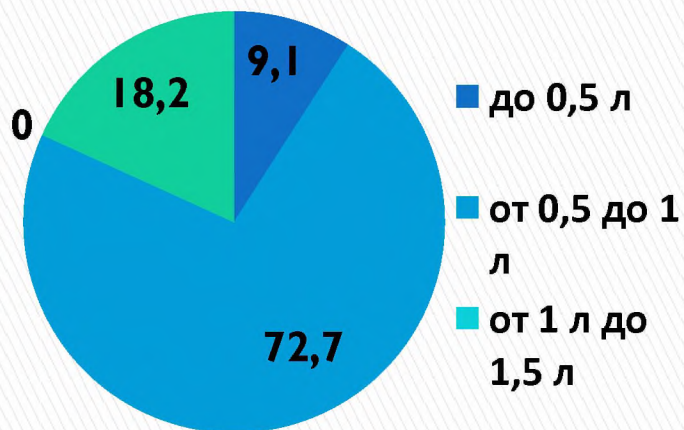
Статистика сонливости в нашем классе и проверка способа борьбы с ней

- ▶ 66,7% учеников беспокоит сонливость в течение всего дня,
- ▶ 58,3% учащихся сонливость на уроках мешает

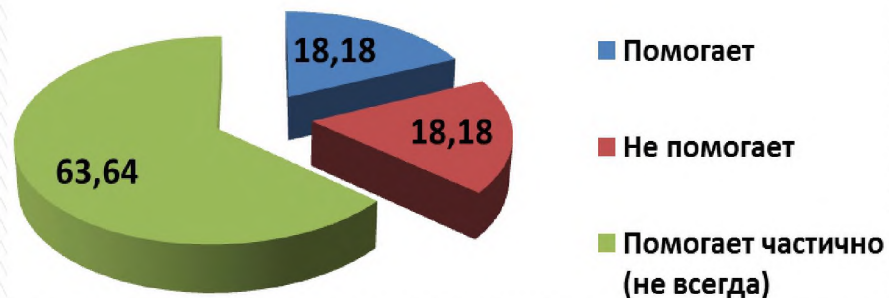


Результаты опроса учащихся 9 «В» класса

Сколько воды вы пьете в день?



Помогает ли вода в борьбе с сонливостью?



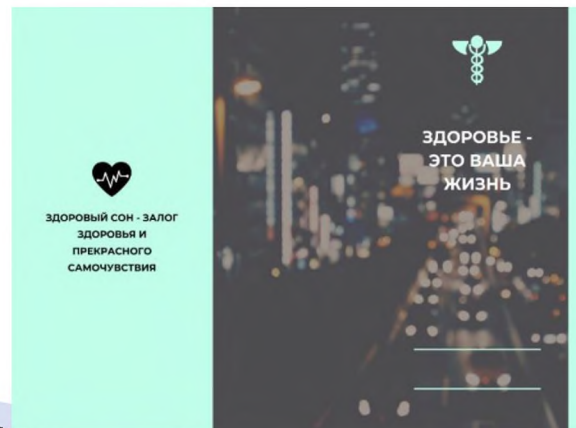
Выводы и перспективы

- ▶ Следует следить за тем, что может повлиять на качество вашего сна.
- ▶ Необходимо пить достаточное количество воды для поддержания водного баланса во избежание ухудшения сна
- ▶ Вода лишь частично помогает в борьбе с сонливостью. Поэтому необходимо искать другие более эффективные способы борьбы с сонливостью.



Наши рекомендации

- ▶ Избегайте длительного дневного сна
- ▶ Не переедайте на ночь
- ▶ Не сидите за компьютером перед сном
- ▶ Не занимайтесь спортом за 2 часа до сна
- ▶ Следите за тем сколько вы спите и когда ложитесь
- ▶ Пейте достаточное количество воды в течение дня



Спасибо за внимание !!!



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

2. Проблемы и перспективы развития системы «Человек - Общество – Природа»

«НЕТ наркотикам!»



**Воробьев Никита,
9 класс**

«Я бы пожелал себе 30-летнему как можно дальше держаться от синтетических наркотиков. Наркотики разрушают память, самоуважение, всё, что связано с самолюбием»



*Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия*

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

«Нет наркотикам»

Автор:
Никита Воробьев, ученик 9а,
Руководитель:
Игумнова Л.А. учитель химии

Актуальность

1. Жизнь наркомана коротка и нелепа. От первой дозы до смерти проходит максимум 7 лет.
2. Весь смысл существования сводится к поиску наркотиков и переживании ломок, последние 1-2 года проходят в безуспешных попытках вылечиться.
3. Около 5 млн россиян (3,4% от всего населения страны) болеют наркоманией

Гипотеза

Действительно ли проблема наркомании мирового масштаба

Цель

Проанализировать отношение к наркотикам

Задачи

- Изучить проблемы наркомании в мире, России, Бурятии, Мухоршибирском районе, п.Саган-Нур, причины её появления и последствия.
- Описать некоторые виды наркотиков и их воздействие на человека.
- Определить звучание призыва «Нет наркотикам» на разных языках

Статистика в России

- Статистика ФСКН по наркозависимым за 2019 год: всего – 6 млн. наркоманов
- 20% – школьники 9–13 лет
- 60% – молодежь 16–30 лет
- 20% — лица старше 30 лет

Статистика в Бурятии

В настоящее время на учете в наркодиспансере состоят 512 несовершеннолетних, из них 6 с диагнозом наркомания. Всего на учете состоит более 2 тыс. человек. Из них 681 – с диагнозом наркомания. В этой связи республика стала единственным субъектом, который в рамках модернизации здравоохранения получил средства на организацию реабилитационного отделения.

Статистика в Мухоршибирском районе

- На базе ЦРБ действует кабинет нарколога, предоставляет медицинские услуги по лечению алкоголизма, наркомании и иных видов зависимостей амбулаторно. Возможно получить конфиденциальную наркологическую помощь на платной основе.

п.Саган-Нур

- Многие обучаются в учебных заведениях в разных точках России и за рубежом
- Так как в поселке есть градообразующее предприятие, много командировочных с разных мест
- На Разрезе «Тугнуйский» работники в рамках профосмотра сдают тест на наркотики
- С 14 лет на протяжении 5 лет школьники по своему согласию или с согласия законных представителей проходят наркотестирование
- В рамках Международного дня борьбы с наркоманией проводятся в школе мероприятия
- Анкетирование в 9а классе на знание и незнание наркотических средств
- Беседа с социальным психологом школы по проблеме наркомании в школе (информационная и профилактическая работа)
- Программа «Равный учит равного» в рамках недели борьбы с наркоманией

Результаты анкетирования

Как на тебя действует информация о наркотиках, которую ты получаешь из фильмов, телепередач, Интернета?	Вызывает отвращение от наркотиков	Вызывает желание попробовать наркотики	Вызывает благожелательное отношение к людям, которые пробуют и употребляют наркотики	Никак не влияет на мое отношение к наркотикам
	28	0	2	27
Знаешь ли ты, где и у кого можно приобрести наркотики	5 -да	52 -нет		
Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик	6-да	51-нет		
Пробовали ли ты наркотическое вещество	2-да	55-нет		

Какие наркотические средства вам знакомы - информацией владеют в основном юноши, выделили экстази, «снюсы», героин, спайсы, нет различий между природными и синтетическими наркотиками

Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик	6-да	5-нет		
Знаешь ли ты о том, что наркотики вызывают неизлечимые болезни и могут привести к внезапной смерти, что у людей, пробующих наркотики, рождаются больные, уродливые дети	50-я этого не знал	5-знаю, но со мной этого не случится	2-знаю, но если я попробую наркотики, то всегда смогу бросить их принимать	
Кому ты доверяешь, к чьим словам прислушиваешься в вопросах о наркотиках	9-друзьям, знакомым, одноклассникам	20-родителям, родственникам	17-Учителям, педагогам	4-работникам правоохранительных органов
2-людям, испытавшим на себе действие наркотиков	4-врачам-наркологам	3-СМИ	1-информации из Интернета	
Как ты думаешь, чем можно предотвратить употребление наркотиков среди молодежи	30-правдивой и достоверной информацией о наркотиках и последствиях их употребления	21-правдивой и достоверной информацией о наркотиках и последствиях их употребления	5-Ужесточением законов в стране	1-загрундня юсь ответить

План мероприятий программы «Равный учит равного»

Наименование мероприятий участники	Место проведения	Время проведения
Конкурс рисунков «Нет наркотикам» 5-7кл	Выставка в фойе школы	20-24.03.2021
Квест игра «Нет наркотикам» 5-6 кл	Стадион	01.04.2021
Дискуссия с элементами игры «Наркомания» 7 кл	каб.3Б-15	02.04.2021
Игра «Мешок наркомана» 8 кл	Актовый зал	05.04.2021
Беседы с привлечением школьного психолога по теме: «Не ломай свою судьбу» 5-8 кл	Актовый зал	06.04.2021
Просмотр и обсуждение документальных фильмов из цикла «Нет наркомании. Мы – за здоровый образ жизни» 5-8 кл	Классные кабинеты	08.04.2021
Анкетирование 5-9 кл «Что мне известно о наркотиках»	Классные кабинеты	07.04.2021

Воробьев Никита – волонтер школы, с командой волонтеров за программу «Равный учит равного»

В рамках программы хэштэг «Нет наркотикам» на разных языках

- No to drugs
- La drogue, dis-lue
- Keine drogen
- Nessuna droga
- ここに麻薬はないよ
- No no a las drogas
- Neen tegen drug
- 非药物
- Хара тамхин хэрэг угы



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Раянова Ирина, Рюкина Валерия,
Яковлева Ангелина,
Жамбалова Александра, 8 класс**

*«Мы пожелали бы себе 30-летним
хорошего здоровья и крепкого
иммунитета»*

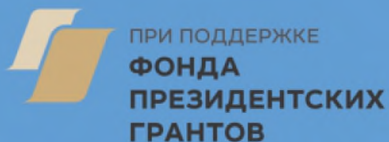
**3. Экологичный подход к
микробиому человека в
условиях пандемии
коронавируса**

**«Коронавирусу –
НЕТ!»**



***Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия***

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа »



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

«КОРОНАВИРУСУ – НЕТ!»

Авторы:

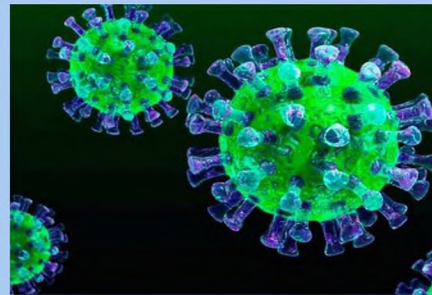
Александра Жамбалова, Ирина Раянова,
Валерия Рюкина, Ангелина Яковлева, ученицы 8а,

Руководитель:

Раянова Ю.Д. учитель географии



КОРОНАВИРУСУ- НЕТ!



- **Проблема проекта:**

COVID-19— это тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом. Представляет собой опасное заболевание.

Актуальность: Ситуация с COVID-19 в поселке Саган-Нур быстро развивается, увеличивается количество заболевших и контактных людей. Чтобы не заболеть, человек должен соблюдать профилактические меры, к которым относятся частое мытье рук, соблюдение социальной дистанции и ношение маски. Но, к сожалению, не все соблюдают эти меры.

КОРОНАВИРУСУ-НЕТ!

- **Вид проекта:** социальный
- **Цель проекта:** создание информационных материалов о коронавирусе для учащихся Саган-Нурской средней школы и жителей поселка Саган-Нур.
- **Задачи:**
 1. Изучить информацию о новой вирусной инфекции COVID-19;
 2. Провести онлайн-опрос в социальной сети;
 3. Создать электронный плакат-рисунок;
 4. Взять интервью у респондента, перенесшего COVID-19; сделать аудиозапись и редактировать его;
 5. Презентовать проект на общешкольном родительском собрании, республиканской научно-практической конференции;
 6. Распространять продукты проекта через социальные сети с целью напоминания о профилактических мерах.



- **Методы:** поиск и изучение информации, онлайн-опрос, интервью, аудиозапись, 3D моделирование.

- **Команда проекта:** ученицы 8а класса Раянова Ирина, Яковлева Ангелина, Рюкина Валерия, Жамбалова Александра. Руководитель проекта- Раянова Юлия Дмитриевна.



Результаты:

- 1) Получили знания о COVID-19;
- 2) Создали 3D рисунок в программе Paint 3D;
- 3) Провели онлайн-опрос в контакте;
- 4) Аудиозапись с респондентом, который перенес болезнь COVID-19.
- 4) Выступили на общешкольном родительском собрании.

• Перспективы:

- 1) Выступить на Республиканской научно-исследовательской конференции;
- 2) Распространить продукты проекта через социальные сети с целью напоминания о профилактических мерах.

Коронавирусу, НЕТ! 👑

Были ли у вас симптомы похожие на коронавирус?

Переголосовать нельзя • Анонимный опрос
• завершён

Да • 18

✓ 22%

Нет • 64

78%

Проголосовали 82 человека

Коронавирусу, НЕТ! 👑

Соблюдаете ли вы профилактические меры безопасности от коронавируса?

Переголосовать нельзя • Анонимный опрос
• завершён

Да • 53

✓ 73%

Нет • 20

27%

Проголосовали 73 человека

Коронавирусу, НЕТ! 🏰

Следите ли вы за ситуацией распространения вирусной инфекции COVID-19 в России?

Переголосовать нельзя • Анонимный опрос
• завершён

Да • 38

58 %

Нет • 28

✓ 42 %

Проголосовали 66 человек



РИСУНОК-ПЛАКАТ СДЕЛАН В ПРОГРАММЕ PAINT 3D

АУДИОЗАПИСЬ

Вопросы для респондента:

- 1.Какие первые симптомы у вас были?
- 2.Как вы перенесли заболевание ?
- 3.Какие условия были в районной больнице ?

Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

3. Экологичный подход к микробиому человека в условиях пандемии коронавируса

«Вирусные заболевания человека, животных и растений»



**Пашнина Арина,
8 класс**

«Больше всего в биологии мне интересно происхождение жизни на Земле»



*Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия*

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

Вирусные заболевания человека, животных, растений

Автор:

Арина Пашнина, ученица 8б,

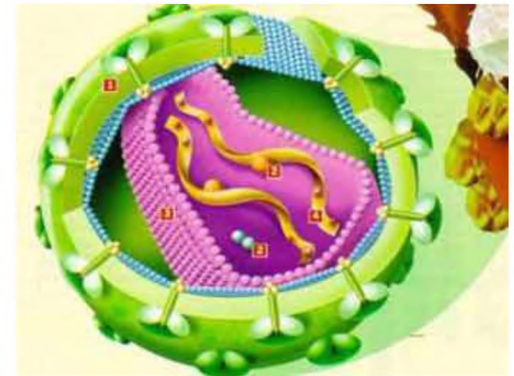
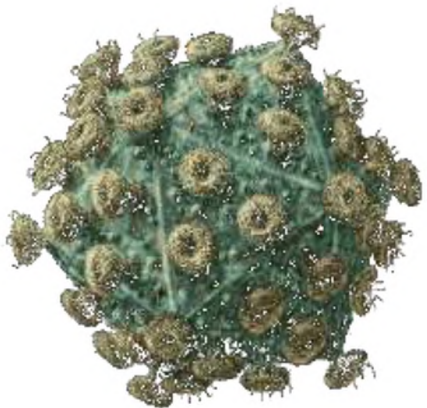
Руководитель:

Закревская О.Ю. учитель музыки

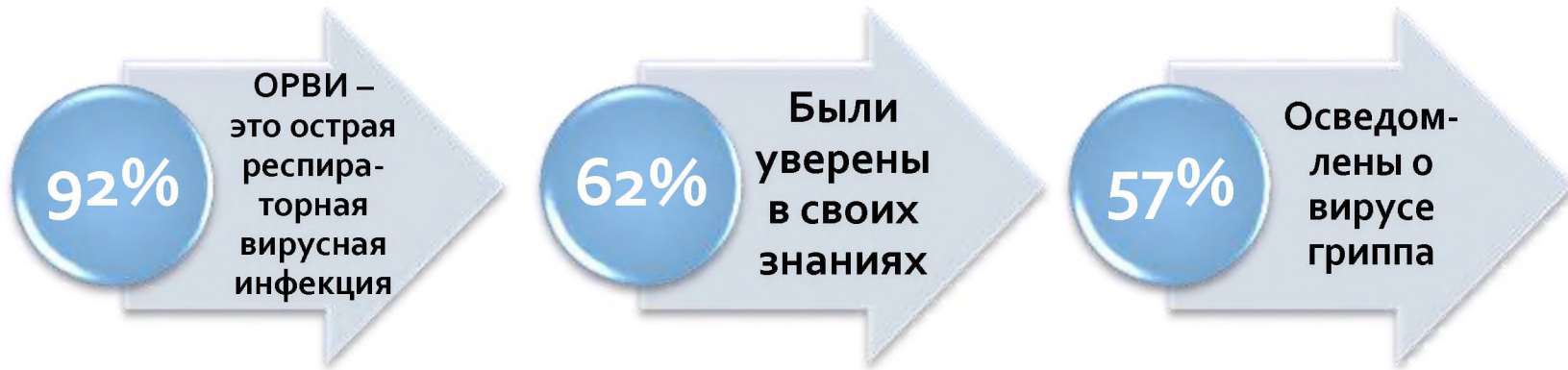
г.Улан-Удэ, 2020

Вирус

(лат. *virus* — «яд») —
неклеточный инфекционный агент,
который может воспроизводиться
только внутри живых клеток



Семейная викторина «ВИРУСЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19»



20%

**ИМЕЮТ СЛАБОЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
О ВИРУСАХ**

Цель:

собрать информацию и обобщить материал
о вирусных заболеваниях,
затрагивающих человека, животных и растения

Задачи:

- Исследовать литературу о вирусах и инфекционных заболеваниях человека, животных и растений
- Дать характеристику некоторым вирусным заболеваниям
 - Создать проектные продукты

ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ

**У растений вирусы
вызывают
мозаику листьев.**



**У животных вирусы
вызывают ящур,
чуму, бешенство.**

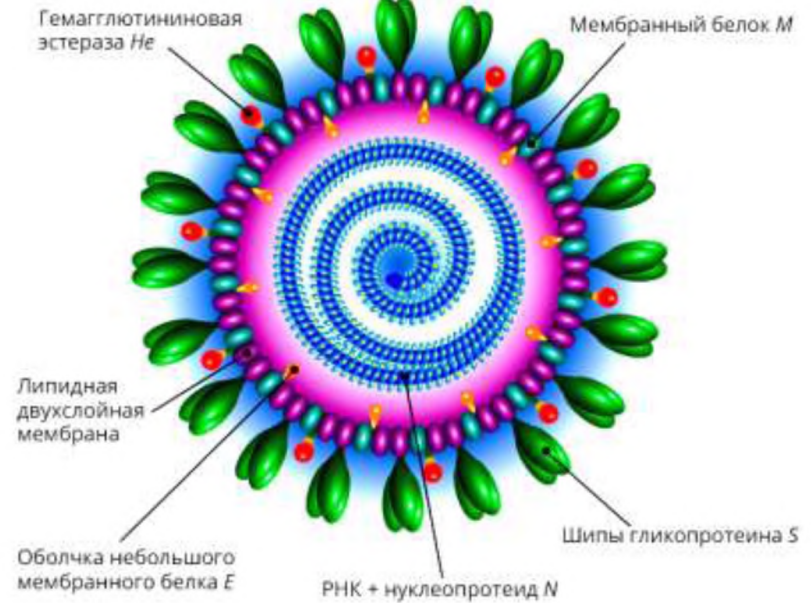


Макет вируса COVID-19

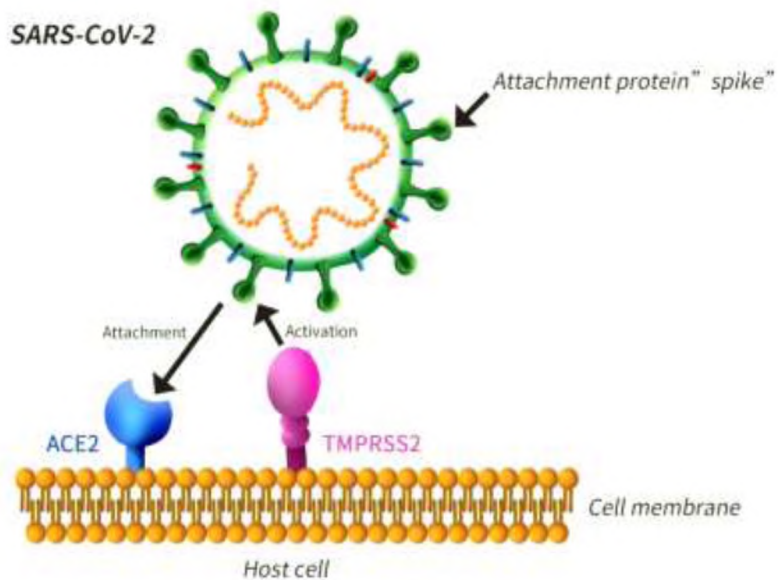


Коронавирус

Класс IV по классификации Балтимора



Макет мембраны клетки



Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Меню на пять»



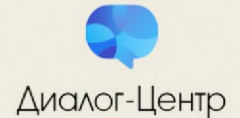
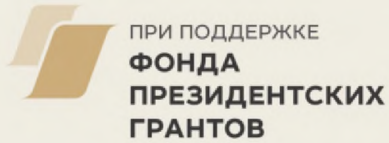
**Сапожников Алексей,
9 класс**

*«Здоровье для меня - это состояние
полного физического, духовного и
социального благополучия, а не только
отсутствие болезней и физических
дефектов»*



*Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия*

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«Меню на пять»



Автор:
Алексей Сапожников, ученик 9б,
Руководитель:
Сошникова Я.А. учитель истории

г.Улан-Удэ, 2020



На 5!!!

Актуальность проекта

- ❖ В период обучения школа несёт ответственность не только за процесс образования школьников, но и за сохранение здоровья учеников.

Поскольку в школе мы находимся от с 8:00 до 13:50, то успеваем проголодаться. И очень важно, чтобы меню школьной столовой было сбалансированным и включало в себя безопасные для детей продукты и вкусные блюда.



Проблема проекта

Мы часто наблюдаем в школьной столовой картину, когда ребята не съедают свой горячий обед, а вместо этого покупают булочки, чтобы перекусить. Мы считаем, что перекус - это несбалансированное питание и может угрожать здоровью детей

Цель проекта Составление школьного меню с учётом потребностей учеников

Задачи проекта

1. Изучить теоретический материал о рациональном питании подростков.
2. Провести социологический опрос о том, как питаются ученики нашей школы.
3. Составить оптимальное меню для школьной столовой, отвечающее требованиям норм и питания подростка.
4. Провести социологический опрос у родителей на тему : «Готовы вы платить один раз в месяц большую сумму, за горячий обед своего ребенка?»»



Объект исследования: школьное меню.

Предмет исследования: соответствие блюд школьного меню потребностям подростка и правилам сбалансированного питания.

Методы проектной деятельности

- Сбор и анализ информации по теме проекта.
- Социологический опрос с последующим анализом.

Продукт проектной деятельности- Оптимальное меню для школьной столовой.



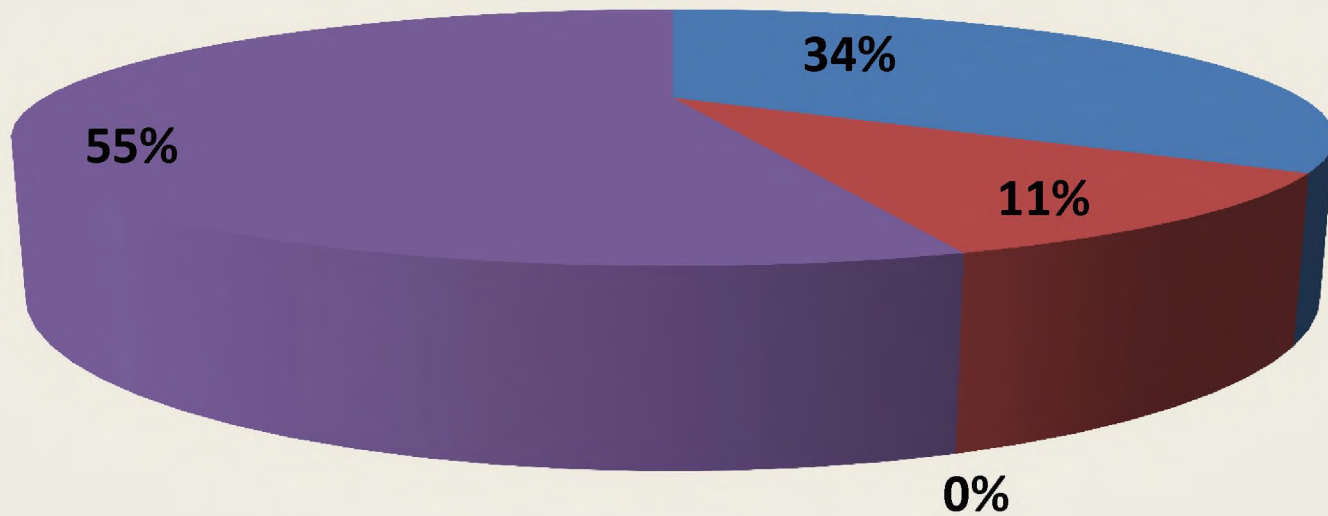
Практическая часть

Отчет социологического опроса «Школьное питание». (Опрошено 85 человек)

Нравится ли Вам питание в школьной столовой?

Ответы

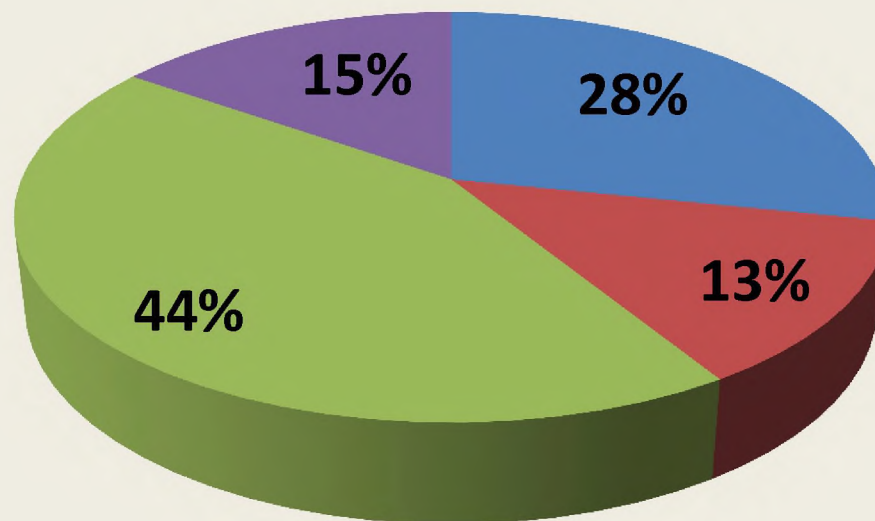
■ да (29) ■ нет(9) ■ затрудняюсь(0) ■ Иногда (47)



Если не нравится, то почему?

Ответы

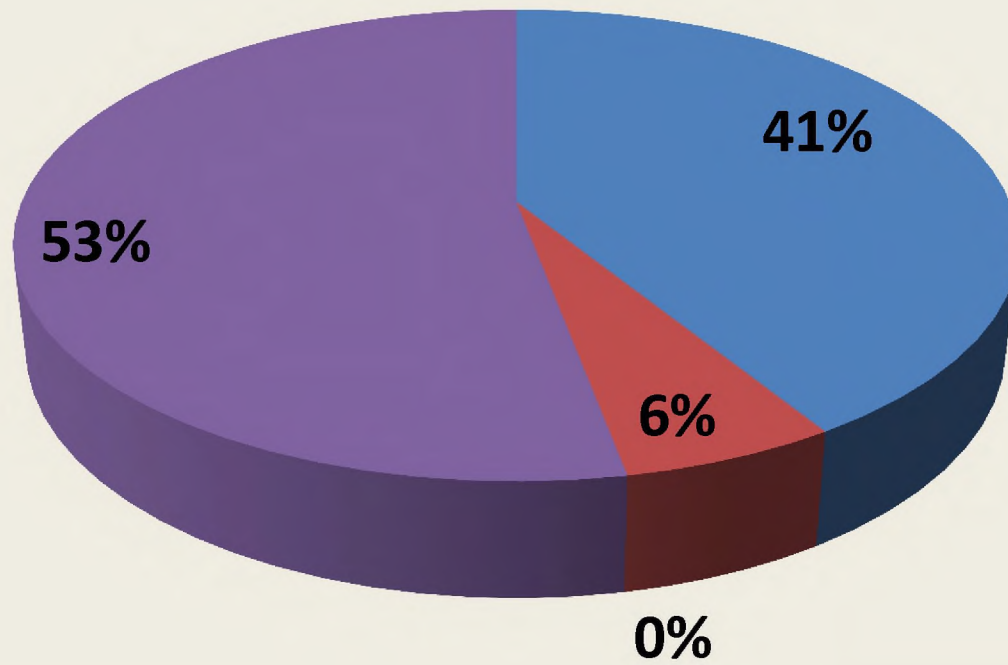
- Нелюбимая еда (24)
- Маленькие порции (11)
- Невкусно (37)
- Однообразная еда (13)



Устраивает ли Вас меню в школьной столовой?

Ответы

■ да (35) ■ нет(5) ■ затрудняюсь(0) ■ иногда(45)





Школьные обеды

Учитывая мнение учащихся, мы составили меню на один день. На мой взгляд, это идеальное меню. Данное меню можно использовать раз в месяц или более.

Меню на 5!!!

	Наименование	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат капустный, 50 г	34,5	1,3	2,5	1,55
2	Борщ	78	4,1	3,29	3,01
3	Позы 140 г	281	15,4	23,38	23,8
4	Блины без яиц на молоке тонкие, 2 шт. 100 г	180,0	4,0	8,0	23,0
5	Хлеб пшеничный, 1 шт. 25 г	60,5	2,02	0,25	12,2
6	Чай черный с сахаром и лимоном, 200 г	37,0	0,03	0	9,2

Цена: 85 руб.

Опрос родителей

Готовы ли вы платить за
горячий обед (один раз в месяц)
85 рублей?

Опрошено – 118 родителей

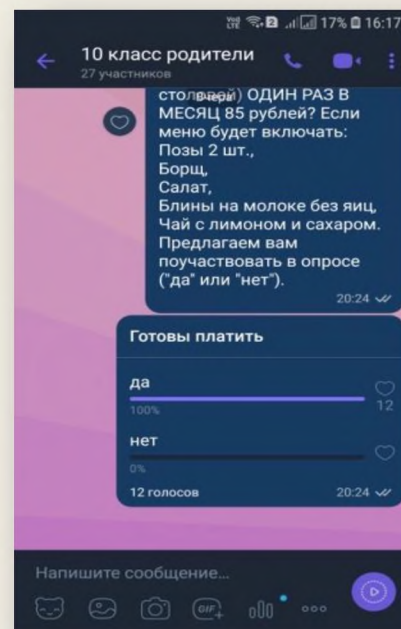
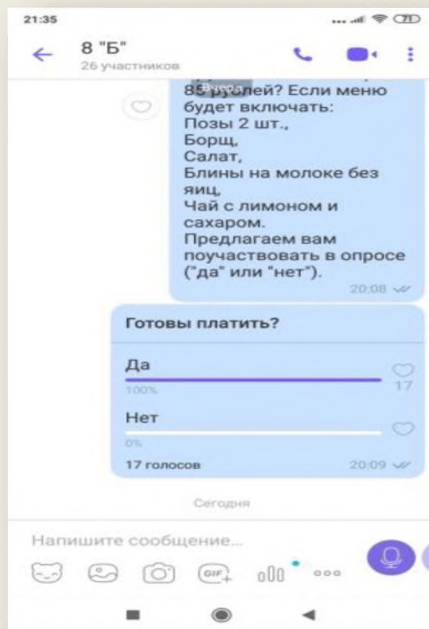
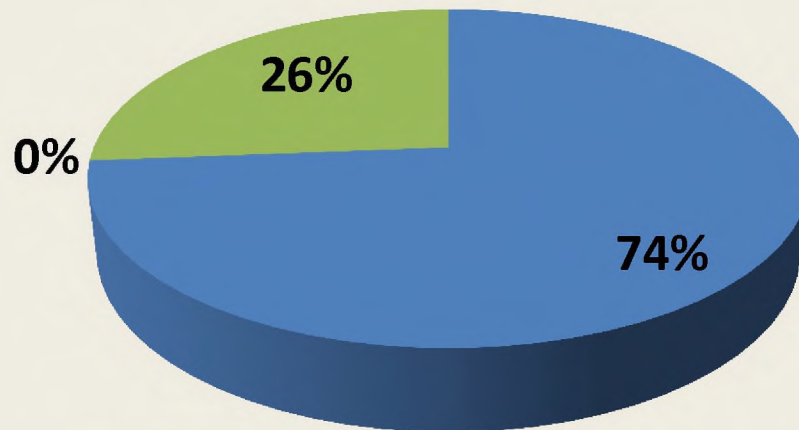
«да» – 87 чел.

«нет» - 0 чел.

Воздерживаюсь -31 чел.

Готовы платить

■ да ■ нет ■ воздержались ■



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Моя траектория ЗОЖ»



**Сеченов Александр,
5 класс**

«Благодаря проекту я продумал свой режим начинающего спортсмена. Я за здоровый образ жизни»



*Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия*

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«Моя траектория ЗОЖ»



Автор:
Александр Сеченов, ученик 5а,
Руководитель:
Хаустова О.Ф. учитель биологии

г.Улан-Удэ, 2020

Проблема проекта:

- Из-за самоизоляции тренировочный процесс понизился.



Цель проекта:

- ▶ Продумать свою траекторию начинающего спортсмена.



Задачи проекта:

- ▶ Составить свою траекторию ЗОЖ
- ▶ Разработать режим дня для начинающего спортсмена
- ▶ Создать памятку, настольную игру « ЗОЖ»
- ▶ Привлечь одноклассников к здоровому образу жизни

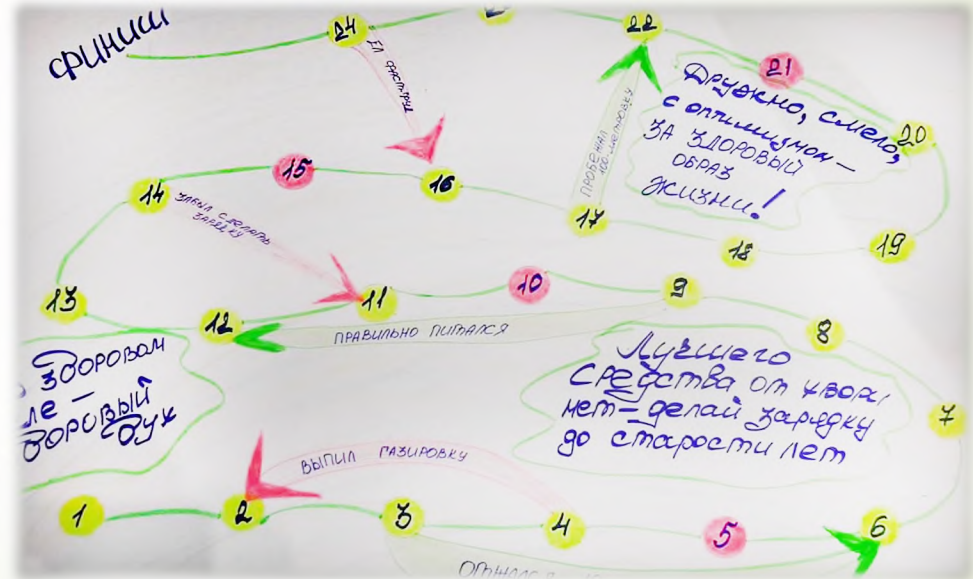
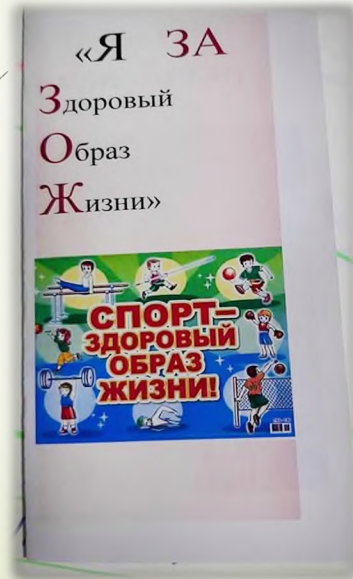


Результаты проекта:

- Продумана траектория начинающего спортсмена
- Разработана памятка, настольная игра «ЗОЖ»
- Презентация спортивных достижений



Продукт проекта: памятка ЗОЖ; настольная игра «Траектория ЗОЖ»



*Спасибо
за внимание!*

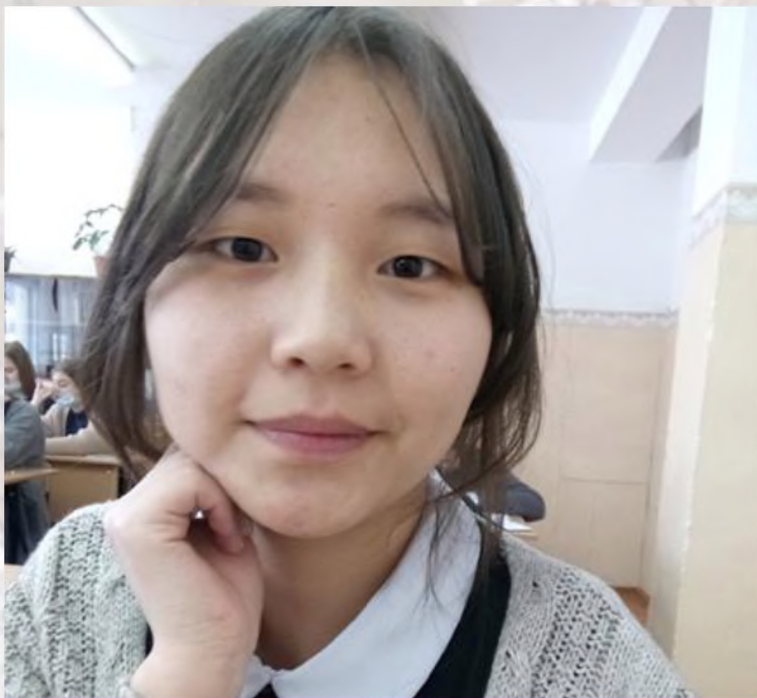


**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Комфорт - маска»



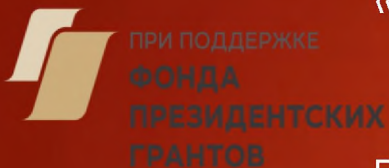
**Хилаева Сэсэг ,
10 класс**

**«Я бы пожелала себе 30-летней
большого успеха»**



**Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«Комфорт - маска»

АВТОР:
СЭСЭГ ХИЛАЕВА, УЧЕНИЦА 10Б,
РУКОВОДИТЕЛЬ:
СТЕПАНОВ Б.Ж. УЧИТЕЛЬ ФИЗИКИ

Проект: Монопредметный,
индивидуальный

Вид проекта: Прикладной

Ресурсное обеспечение:

1. Один человек
2. ткань, изоспан, атласная лента и нитки .

Проблема:

В медицинской маске неудобно, резинки давят на уши, натирают их, не выводит пар, нет прилегаяемости, одноразовые.

Цель:

Улучшить свойства медицинской маски, и сделать её более комфортной.

Задачи:

1. Подобрать материалы
2. Сделать оптимальную выкройку
3. Изготовить

Планируемые результаты:

1. Комфорт
2. Вывод пара
3. Прилегание

Перспективы:

Распространить маску в других школах для проверки и её улучшения

Риски:

точный размер пор изоспана

Описание изготовления комфорт маски:

1. По шаблону вырезать заготовку.
2. Взять атласную ленту 23 см.
3. Шершавая сторона изоспана влагопропускающая (к лицу)
4. Всё сшить. Также следует пришить атласные ленты.



Причина выбора изоспана:

Размер коронавируса составляет от 100-150 микрон

В медицинской маске размер пор от 200 микрон

В изоспане же размер пор от 150 микрон

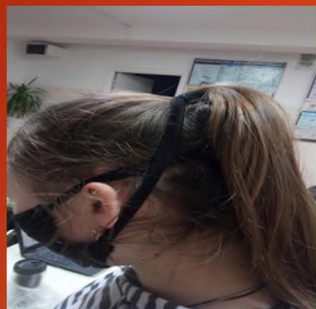
Характеристики изоспана:

- ▶ влагопропускающий;
- ▶ прочен и экологичен (не выделяет вредных примесей);
- ▶ обладает высокой эластичностью;
- ▶ защищает от ультрафиолета;
- ▶ защищает от ветра;
- ▶ не выпускает, отражает тепло;
- ▶ выдерживает высокое давление;
- ▶ долговечен (служит порядка 50 лет);
- ▶ сохраняет свои свойства в диапазоне от минус 60 до плюс 80 градусов по Цельсию.

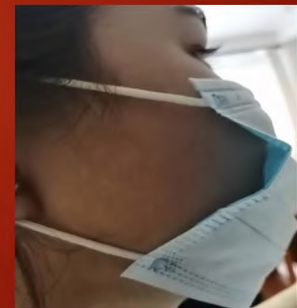


Материалы марки «изоспан» создают отличную изоляцию утеплительных и кровельных конструкций от проникновений паров изнутри и от внешних факторов

Сравнение комфорт-маски и медицинской:



предыдущая
модель



Вывод:

- Размер пор в изоспане меньше чем в медицинской, (исходя из этого он будет больше препятствовать проникновению бактерий, пыли и большинству вирусов)
- Комфорт
- Поставленные задачи были достигнуты

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Филатов Илья,
11 класс**

«Больше всего в биологии мне интересно изучать жизнь растений»

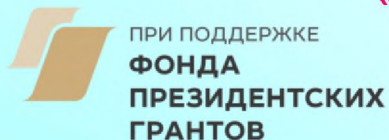
**5. Проектирование
здоровьесберегающей
среды в школе**

**«Экстремальные виды
спорта – это вред или
польза для здоровья
школьников?»**



***Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия***

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«Экстремальные виды спорта – это вред или польза для здоровья школьников?»

Автор:

Илья Филатов, ученик 11а,

Руководитель:

Калинина С.И. педагог-психолог

г.Улан-Удэ, 2020

Проблема: нет специальных условий для занятия экстремальными видами спорта, нет подготовленных тренеров, отсутствует комплекс мер по технике безопасности, некоторые учащиеся хотели бы заниматься экстремальным видом спортом, но опасаются за свое здоровье.

Актуальность: в последнее время число поклонников экстремального спорта стремительно растет, подростки поселка Саган – Нур не исключение. Из числа школьников 7-9 классов: занимаются 64 человека, хотели бы заниматься

85

Гипотеза: если соблюдать меры безопасности, то экстремальный спорт приносит пользу для здоровья школьников?

Цель: разработать комплекс мер по технике безопасности в экстремальных видах спорта

Задачи:

- Определить, какие экстремальные виды спорта развиты в Саган - Нуре
- Проанализировать результаты анкетирования учащихся школы
- Разработать и распространить буклет – памятку для подростков и молодежи, занимающихся экстремальным спортом

Объект исследования: экстремальные виды спорта.

Предмет исследования: комплекс мер по технике безопасности при занятиях экстремальными видами спорта

Ожидаемые результаты:

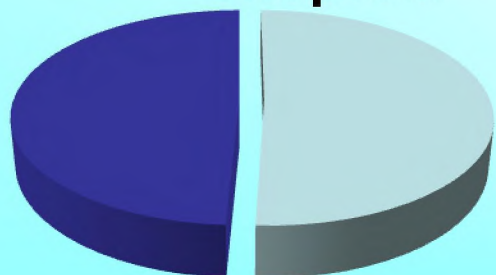
1. Привлечение внимания учащихся к сохранению здоровья
2. Сохранение здоровья учащихся, занимающихся экстремальными видами спорта
3. Создание и распространение буклета памятки для учащихся и молодежи, занимающихся экстремальными видами спорта

Риски:

1. Разработанные рекомендации будут бесполезны, если отсутствуют средства на приобретение специального оборудования ;
2. Из за занятости откажет в консультации эксперт;

Результаты анкетирования учащихся 7-9 классов:

Занимаешься ли ты экстремальным спортом



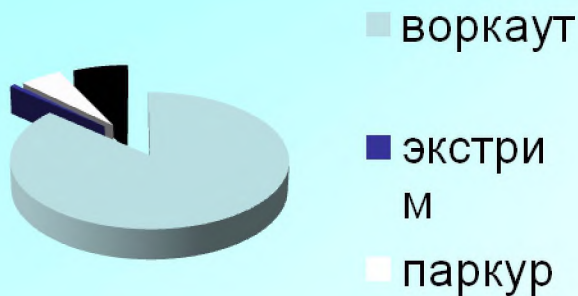
да
нет

Как ты относишься к экстремальному спорту



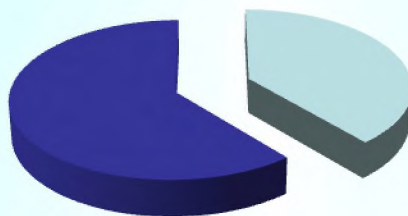
пол
отр
нейт

Какие виды экстремального спорта развиты в Саган - Нуре



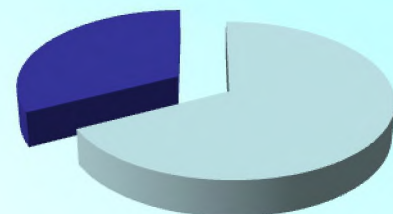
воркаут
экстрим
паркур

Занимаются ли твои знакомые экстремальным спортом



да
нет

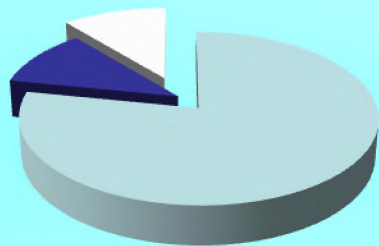
Если бы в Саган-Нуре отрылся экстрим клуб, вступил...



да
нет

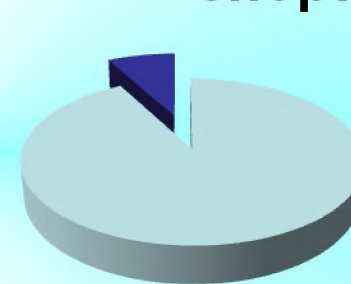
Результат опроса учащихся, которые занимаются экстремальным спортом:

Что тебе дает экстремальный спорт



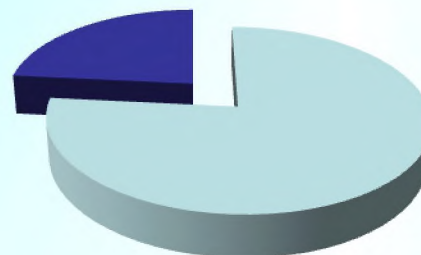
- силу
- реакцию
- кругозор

В какое время ты занимаешься экстремальным спортом



- в свободное время
- в выходные

В каких случаях экстремальный спорт может нанести вред здоровью



- несоблюдение безопасности
- независимо

Интервью - с экспертом Батомункуевым Баиром Балдановичем (директором районной детской спортивной школы)

1. *Школьники сейчас массово занимаются экстремальным спортом, что Вы думаете по этому поводу ?* – это положительный момент, они заняты, не болтаются без дела, не совершают правонарушения, направлены на ЗОЖ.
2. *По вашему мнению, данный вид спорта несет положительный эффект или отрицательный?* – риски конечно есть, но положительного больше, развитие силы и ловкости, выносливости, наращивание мышечной массы.
3. *Что вы думаете о технике безопасности?* – вопрос интересный, ребята в этом плане занимаются самостоятельно, изучают интернет ресурсы, стараются соблюдать технику безопасности. Необходимо оказывать им в этом помощь.
4. *Если бы в Саган – Нуре появился экстрим клуб, вы бы могли предоставить специалиста тренера от спортивной школы?* – да, специалист в районе есть.

Заключение:

Подводя итоги исследования, можно отметить, что наша Гипотеза подтверждается. Выявлено, что экстремальный спорт делает учащихся сильнее, смелее, опытнее, выносливее, развивает скорость реакции и меняет их мировоззрение. Позволяет взглянуть на жизнь с другой стороны. Не смотря на то, что экстремальный спорт может быть опасным - при соблюдении комплекса мер по технике безопасности, он несет пользу для здоровья школьников.

Многие учащиеся школы, это 85 человек из опрошенных, хотели бы заниматься экстремальными видами спорта, если бы это было организовано, с учетом безопасности для здоровья, тренировки проводились специалистами, имелось оборудование, соблюдалась техника безопасности, регулировались бы нагрузки, учитывались медицинские показания.

Особое пожелание опрошенных – открытие Скалодрома с поселке Саган – Нур.

Смета для приобретения оборудования Скалодром:

№	Оборудование	Назначение	Количество	Цена	Стоимость
1	Альпинисткая стропа	Крепеж	1 (20м)	1300	1300
2	Головные уборы защитные	Защита головы	15	990	14850
3	Стальные карабины	Спуск	15	394	5910
4	Страховочные шнуры	Защита	10	600	6000
5	Удерживающая система	Защита	10	897	8970
6	Блок ролики	Спуск	10	4662	46620
7	Перчатки	Защита рук	20	990	19800
8	Страховочное спусковое устройство	Страховка спуск	15	658	9870
9	Грудная обвязка	Страховка	15	599	8985
10	Зацепки ВЕНТО	Тренировка	50	120	6000
11	Болт для зацепки	Крепеж	50	30	1500
	Итого:				129805

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

5. Проектирование здоровьесберегающей среды в школе

«Мобильная шина»



**Ринчинова Сэлмэг,
10 класс**

*«Здоровье для меня – это одно
из главных ценностей жизни»*



***Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия***

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»

при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«МОБИЛЬНАЯ ШИНА»



АВТОР:

СЭЛМЭГ РИНЧИНОВА, УЧЕНИЦА 10А,

РУКОВОДИТЕЛЬ:

СТЕПАНОВ Б.Ж. УЧИТЕЛЬ ФИЗИКИ

г.Улан-Удэ, 2020

- Монопредметный проект;
- Проблема: гипсовые шины не удобны при ношении;
- Вид проекта: прикладной;
- Цель: создать мобильную шину, для оказания первой помощи и фиксации конечностей при переломе;
- Задачи: построить чертеж, по нему сделать 3D модель, распечатать на 3D принтере, апробировать на здоровом человеке, апробировать на больном человеке;
- Метод деятельности: моделирование;

- Ресурсное обеспечение: материальные и технические (компьютер, 3D принтер, ABS-пластик, тканевые ремешки), финансовые (ABS-пластик=1000, тканевые ремешки=340);
- Команда проекта: индивидуальный;
- Риски: качество ABS-пластика, не подойдет людям с врожденными дефектами и полученные до травмы конечностей;
- Планируемые результаты проекта: публикация проекта, одобрение здравоохранения, серийное производство;
- Выводы: лёгкость, комфортность, прочность и безопасное перемещение пострадавшего с переломом конечностей;

- Перспективы проекта: замена гипсовых шин;
- Резюме: гипсовые шины не удобны при ношении. Представляю проект мобильная шина которая в будущем заменит гипсовые. В проекте реализуются идеи лёгкости, комфорта, прочности, а также безопасное перемещение пострадавшего с переломом конечностей. Шина будет состоять из двух компонентов: тканевых ремешков и пластика АБС, у которого высокая механическая прочность и ударостойкость. Эта конструкция распределяет вес руки равномерно.
- Направления НПК: проектирование здоровьесберегающей среды в школе.

СВОЙСТВА КОМПОНЕНТОВ

- Прочность ни чем не уступает гипсу. ABS является прочным для 3D печати из вес доступных пластиков. ABS значительно долговечнее, не разлагается, влагостойкий.
- Тканевые ремешки: воздухопроницаемые, прочные, легкие и комфортные.





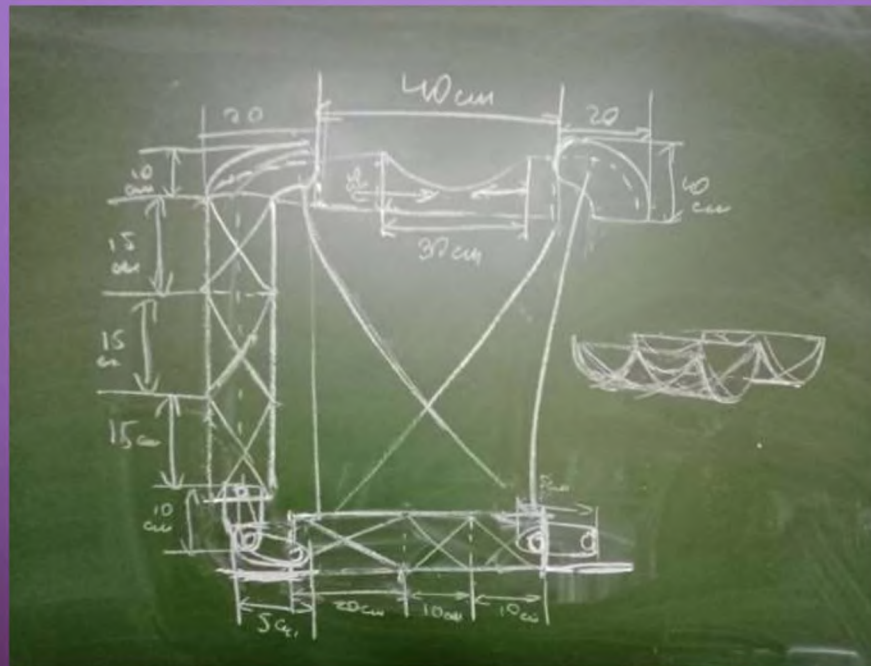
ГИПС:

- Добавляет объем (увеличивает конечность)
- Крошки вызывают зуд и дискомфорт
- большей вес
- Гипс размягчается и теряет своё предназначение если его намочить

МШ

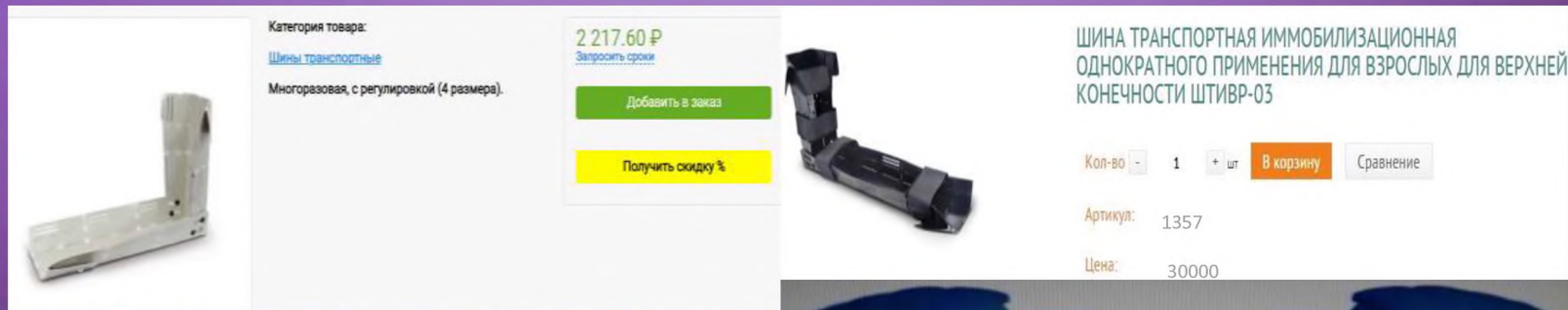
- Можно одевать поверх одежды (если врач строго не рекомендует снимать его)
- Благодаря отверстиям в МШ можно избавиться от зуда
- Не боится влаги, с ним можно принимать душ.
- Легкий вес

ЧЕРТЁЖ И ЕГО РАЗМЕРЫ





КОММЕРЧЕСКИЕ АНАЛОГИ ПРОЕКТА



Категория товара:
[Шины транспортные](#)
Многоразовая, с регулировкой (4 размера).

2 217.60 **₽**
[Запросить сроки](#)

[Добавить в заказ](#)

[Получить скидку %](#)

ШИНА ТРАНСПОРТНАЯ ИММОБИЛИЗАЦИОННАЯ
ОДНОКРАТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ
КОНЕЧНОСТИ ШТИВР-03

Кол-во [+](#) [-](#) [шт](#) [В корзину](#) [Сравнение](#)

Артикул: 1357

Цена: 30000

- Себестоимость мобильной шины
– 1500р
расход на пластик – 1000р
ремешки – 500р



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Пушкарёва Эвелина,
5 класс**

«Я бы пожелала себе 30 летней быть здоровой, красивой, энергичной. Жить целеустремленно и иметь большую семью»


**5. Проектирование
здоровьесберегающей
среды в школе**

**«Формирование осанки
школьников через
занятия хореографией»**




**Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия**

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»



Проект:
**«Формирование осанки
школьников через занятия
хореографией»**



Автор :
Эвелина Пушкарева, ученица 5 а
Руководитель:
Хаустова О.Ф. учитель биологии

Проблема проекта:

Более **50%** детей школьного возраста отклонения в состоянии здоровья организма: до **40%** со стороны опорно-двигательного аппарата. По данным Саган-Нурской поликлиники, **нарушения осанки наблюдаются у 40-45% детей.**



Цель проекта:

Доказать, что занятия хореографией положительно влияют на формирование осанки школьников.



Задачи:

- 1) Выявить степень заинтересованности детей занятиями хореографией с помощью опроса
- 2) Выявить процент учеников с нарушением осанки.
- 3) Провести эксперименты с фотофиксацией.
- 4) Выбрать упражнения хореографической разминки, танцевальные движения, влияющие на формирование осанки.



Результаты опроса 5а класса:

Всего в 5а классе: 17 учащихся
(6 мальчиков и 11 девочек)

- **Нравится ли вам «искусство хореографии»?**

Да, ответили 11 учащихся (2 мальчика)

- **Хотели бы вы заниматься хореографией?**

Да, ответили -10 учащихся (1 мальчик)

Результат эксперимента:

На протяжении всего урока обучающимся предложили соблюдать правило правильной осанки. (17 учащихся не справились с заданием)



Планируемые результаты:

- Экспериментальное внедрение занятий хореографией с комплексом упражнений, формирующих правильную осанку у школьников.
- Уменьшение количества диагностированных нарушений осанки у школьников.



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»

«Офтальмотренажёр на смартфоне»



**Пескова Кристина,
10 класс**

*«Я бы пожелала себе 30-летней не
расслабляться и следить за своим
здоровьем»*



*Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия*

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

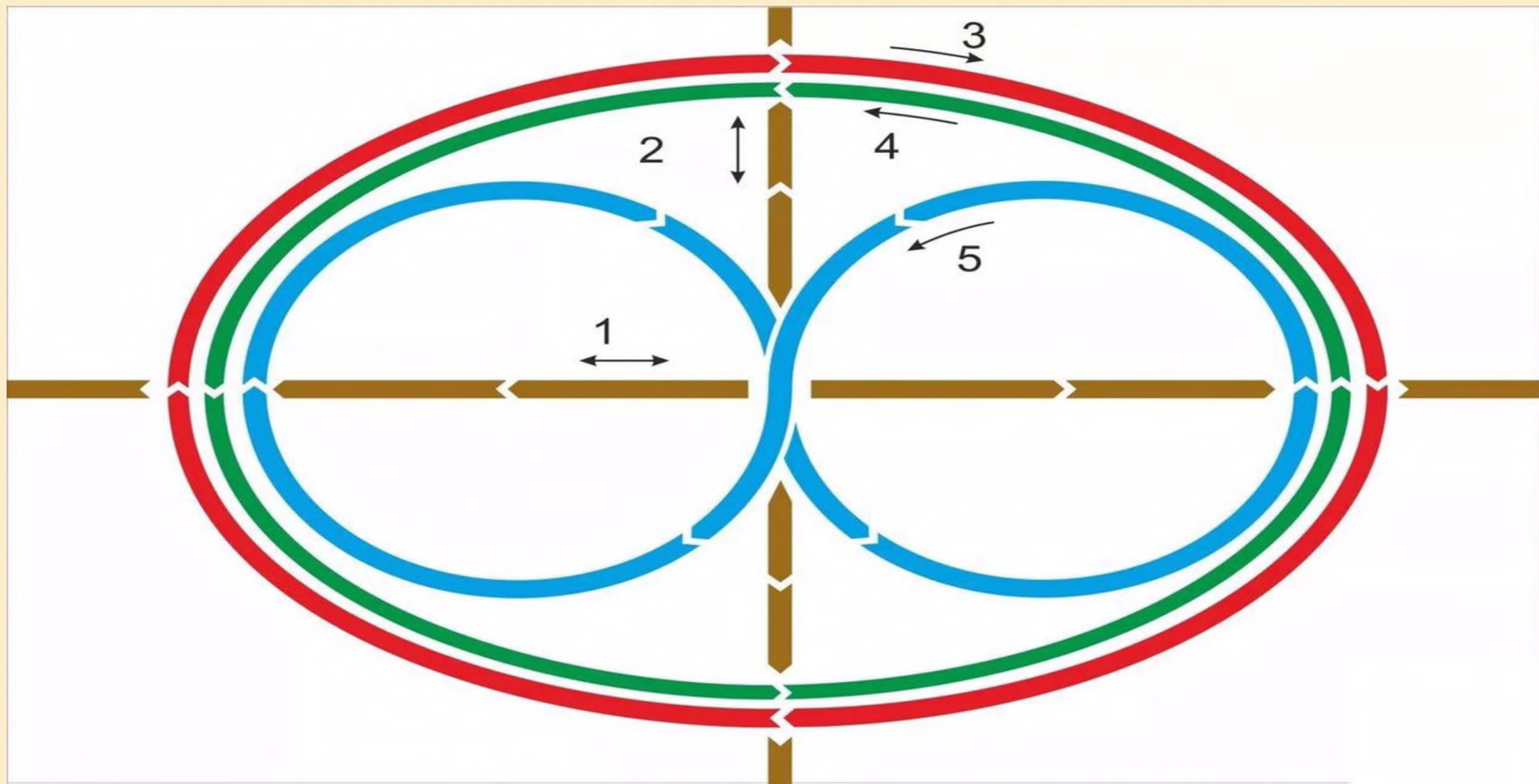
«ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕР НА СМАРТФОНЕ»



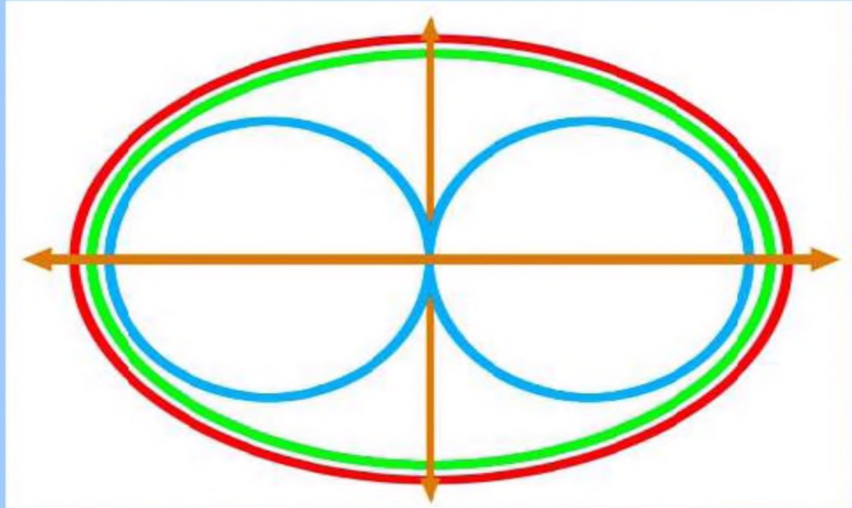
АВТОР:
КРИСТИНА ПЕСКОВА, УЧЕНИЦА 10А,
РУКОВОДИТЕЛЬ:
БАДМАЕВА П.Л. УЧИТЕЛЬ
БУРЯТСКОГО ЯЗЫКА

г.Улан-Удэ, 2020

**ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕР –
ЭТО ТАКОЙ ТРЕНАЖЕР, КОТОРЫЙ СЛУЖИТ ДЛЯ
СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ**



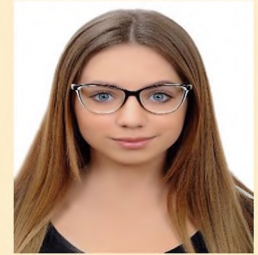
Офтальмотренажер Базарного





ПРОБЛЕМА:

- В нашей школе многие ученики и учителя носят очки. Из 42 учителей, проблемы со зрением у 21 учителя, пользуются очками и линзами. Современные гаджеты хотя и оказывают отрицательное влияние на зрение, тем не менее они необходимы в современной жизни как подростку, так и взрослому. Следовательно, нужно найти к этой проблеме другой подход. Нужно, чтобы современные гаджеты оказывали не только отрицательное влияние для глаз, но и помогали восстанавливать зрение.



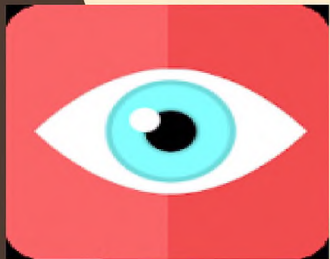
ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ
УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ УЧАЩИХСЯ И УЧИТЕЛЕЙ, ТО
ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕР НА СМАРТФОНЕ МОЖЕТ
СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ



ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕР НА СМАРТФОНЕ

- **Цель проекта:** Разработать упражнения для улучшения зрения на смартфоне
- **Задачи проекта:**
 - 1) Опросить учащихся и учителей Саган-Нурской школы об использовании современных гаджетов в повседневной жизни
 - 2) Изучить медицинские данные о зрении учащихся и учителей Саган-Нурской школы
 - 3) Изучить офтальмотренажеры
 - 4) Разработать офтальмотренажер на смартфоне
- **Объект исследования:** Методика улучшения зрения.
- **Предмет исследования:** Офтальмотренажер на смартфоне.





СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НЕ СМОЖЕТ ОБОЙТИСЬ, ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕР НА СМАРТФОНЕ

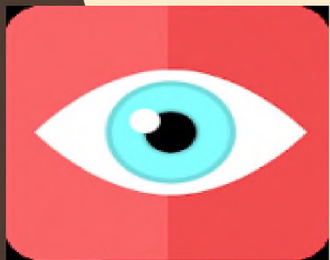
1. Ночной экран

Простейший ползунок, регулирующий яркость экрана и интенсивность фильтра голубого света. В настройках можно связать приложение с системной яркостью и выставить запрет на отключение экрана во время работы приложения.

2. Одно из наиболее гибких приложений, которое позволяет настроить не только фильтр синего, но также затемнение экрана и цветовую температуру. Активировать режим защиты можно с учётом времени восхода и заката.

3. Фильтр синего света

Это приложение позволяет регулировать интенсивность синего света с учётом окружающих источников освещения или же их отсутствия. Предусмотрена функция автотаймера и удобная панель активации для системной шторки.



СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НЕ СМОЖЕТ ОБОЙТИСЬ, ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕР НА СМАРТФОНЕ

4. Ночной режим: фильтр синего света от мигрени

Главная особенность данного приложения — удобное переключение между фильтрами различной интенсивности. Доступно четыре бесплатных фильтра. Каждый из них можно откорректировать или же заменить на созданный с нуля самостоятельно.

5. Упражнения для глаз

Простое напоминание о необходимости делать восстановительную гимнастику для глаз. Приложение продемонстрирует 6 эффективных и простых упражнений, которые можно выполнять в перерывах между работой или перед сном.

6. Зрение +

Это приложение содержит целый комплекс различных упражнений, поделённых на 10 категорий. Одни из них направлены на расслабление глаз, другие помогут избавиться от сухости, а третьи поспособствуют лечению некоторых заболеваний. Проверить их эффективность можно с помощью последующих тестов.

7. Проверка зрения

Ещё одно приложение для обнаружения проблем со зрением. Оно позволит провести основные тесты и выявить возможные заболевания. Полноценного офтальмолога эта программа, как и любая другая, заменить не сможет, но подтвердить снижение остроты зрения ей по силам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

Приложение на смартфоне по сохранению и улучшению зрения.



Перспективы проекта: Приложение-офтальмотренажер на смартфоне распространим в сети для желающих сохранить и улучшить зрение.



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Егорова Анна,
8 класс**

**«По моему мнению,
здоровье - это счастье!»**


**5. Проектирование
здоровьесберегающей
среды в школе**

**«Дезинфекция
помещений без помощи
человека»**



***Саган-Нурская СОШ
Республика Бурятия***

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саган - Нурская средняя общеобразовательная школа»

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«Робот - дезинфектор»

Автор:

Анна Егорова, ученица 8в,

Руководитель:

Степанов Б.Ж. учитель физики

Цель проекта:

- Создание модели робота дезинфектора для бесконтактной дезинфекции помещений.

Задачи

- Спроектировать модель дезинфектора на базе набора для изучения языка программирования Java Script и электронного конструктора «Робоняша» .
- Создание модели дезинфектора.
- Абробация модели.

Дезинфектор собран на основе микроконтроллера STM32F405.



Как сейчас производится дезинфекция помещений:



Мини-двигатель с редуктором постоянного тока 3 В/6 в/12 В N20, 15/30/50/60/100/200/300/500/1000 об/мин

★★★★★ 4.9 - 1733 Отзывы 3230 заказов(ов)

150,39 руб. ~~150,00 руб.~~ Купон нового пользователя ~~Скидка 75,58 руб. за каждые 2 720,50 руб.~~

Получить купоны

Скорость (об/мин): 300

15 30 50 60 100 200 300 500 1000

Напряжение (В): 6 В

3 В 6 В 12 В

Количество: 1 ~~Скидка 1% (от 150 шт.) 7996 шт. в наличии~~

Доставка: 63,49 руб.
В Russian Federation через AliExpress Saver Shipping -
Расчётное время доставки: 22/01

Погружной водный насос с бесщеточным Мотором, бесшумный, водонепроницаемый, с солнечной батареей RF/USB

★★★★★ 4.7 - 108 Отзывы 170 заказа(ов)

374,84 руб. ~~394,49 руб.~~ -5%

Скидка при заказе: Скидка 75,57 руб. за каждые 1 511,44 руб. -
~~150,00 руб.~~ Купон нового пользователя ~~+ Скидка 604,58 руб. за каждые 11 335,77 руб.~~

Получить купоны

Доставка из: CHINA

CHINA Соединенные Штаты Великобритания Испания

Австралия Российская Федерация Франция

Напряжение: NO USB

Количество: 1 ~~Дополнительно Скидка 5% (от 2 шт.) 503 шт. в наличии~~

Доставка: 241,83 руб.

1/2 дюйма пластиковый газон садовый спринклер 360 градусов капельницы для полива ирригации кол

★★★★★ 4.7

1724 Р

221 Р

2735 Акция часа

В корзину Купить сейчас

Бесплатная доставка, 24 - 37 дней

Мини-двигатель с редуктором постоянного тока 3 В/6 в/12 В N20, 15/30/50/60/100/200/300/500/1000 об/мин

★★★★★ 4.9 - 1733 Отзывы 3230 заказов(ов)

49,12 руб. ~~61,21 руб.~~ -20%

~~150,00 руб.~~ Купон нового пользователя ~~Скидка 75,58 руб. за каждые 4 534,31 руб.~~

Получить купоны

Количество: 1 ~~Дополнительно Скидка 1% (от 20 шт.) 97744 шт. в наличии~~

Доставка: 21,17 руб.
В Russian Federation через Cainiao Super Economy -
Расчётное время доставки: 18/02

Купить сейчас Добавить в корзину

Защита покупателя в течение 75 д. Гарантированный возврат средств

6v 1800mah

Перезаряжаемый Аккумулятор AA NI-MH высокой емкости 6 в 700 мАч/1800 мАч/2800 мАч для электрических игрушек R/C автомобилей R/C грузовиков R/C ло док

★★★★★ 4.9 - 10 Отзывы 12 заказа(ов)

570,57 руб. ~~671,08 руб.~~ -15%

~~150,00 руб.~~ Купон нового пользователя ~~+ Скидка 453,44 руб. за каждые 4 912,17 руб.~~

Получить купоны

Цвет: 6v 1800mah

Количество: 1 ~~Дополнительно Скидка 5% (от 2 шт.) 949 шт. в наличии~~

Доставка: 63,49 руб.
В Russian Federation через Курьером -
Доставим до 15/02 или вернём деньги

NANO 3.0
Atmega328P CH340 Development Board

Atmega328P MINI Type-C Nano 3.0 USB V3.0 ATmega328P CH340G модуль 5 в 16 м плата микроконтроллера для Arduino 328P CH340C CH340

★★★★★ 4.9 - 497 Отзывы 1293 заказа(ов)

143,49 - 177,48 руб. ~~177,46 - 219,91 руб.~~ -19%

~~150,00 руб.~~ Купон нового пользователя ~~Получить купоны~~

Цвет:

Количество: 1 ~~Дополнительно Скидка 5% (от 2 шт.) 64210 шт. в наличии~~

Бесплатная доставка
В Russian Federation через Cainiao Super Economy -
Расчётное время доставки: 18/02

Плата управления шаговым двигателем L9110S H-bridge L9110S L9110 для Arduino

★★★★★ 4.9 - 79 Отзывы 186 заказа(ов)

43,83 руб. ~~54,41 руб.~~ -19%

Скидка при заказе: Скидка 75,57 руб. за каждые 1 133,58 руб. -
~~150,00 руб.~~ Купон нового пользователя ~~Получить купоны~~

Количество: 1 ~~Дополнительно Скидка 5% (от 2 шт.) 999516 шт. в наличии~~

Бесплатная доставка
В Russian Federation через Cainiao Super Economy -
Расчётное время доставки: 23/02

Купить сейчас Добавить в корзину

Защита покупателя в течение 75 д. Гарантированный возврат средств

- Ёмкость 5л - 90р.
- Дезинфицирующее средство 5л - 1750р.
- Ультразвуковой датчик HC-SR04 - 50р.+21р. - доставка
- ~~Драйвер мотор - 50р.~~
- Ардуино - 143р.
- Аккумулятор - 635р.
- Мотор - 150р.+63р. - доставка
- Насос - 374р.+241р. - доставка

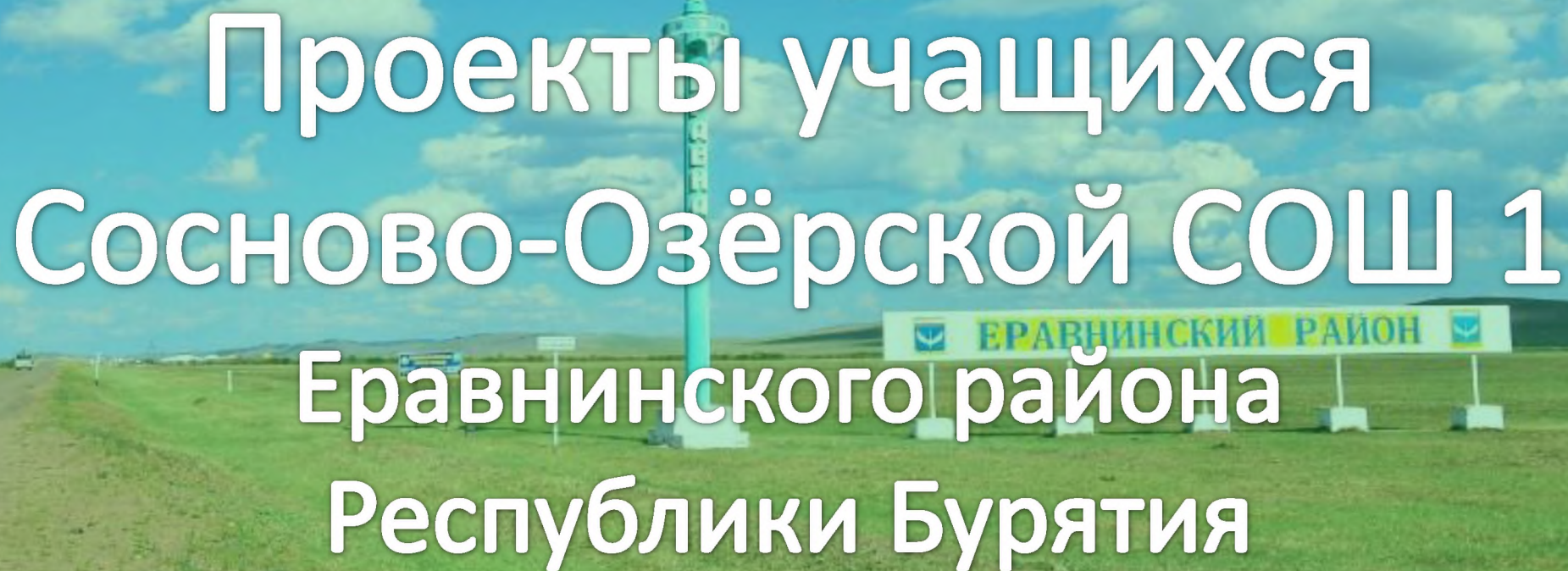
Итого: 3567р.

Перспективы.

- В ближайшем будущем мы хотим запустить серийную модель в бытовую жизнедеятельность человека.
- Возможность коммерческой реализации проекта.

Результат.





Проекты учащихся
Сосново-Озёрской СОШ 1
Еравнинского района
Республики Бурятия



МБОУ «Сосново-Озёрская СОШ №1»

Директор Степанова Марина Георгиевна

671430, Республика Бурятия, Еравнинский район, с.Сосново-Озерское, ул.Матросова,

46, sossh1@mail.ru +7(30135)21-4-86

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



Бадмаева Елена Галсановна,
учитель биологии
Сосново-Озерской СОШ 1
Еравнинского района
Республики Бурятия

Проектная деятельности в рамках реализации проекта «Здоровый класс» — это познавательная, учебная, исследовательская и творческая деятельность, в результате которой появляется решение задачи.

Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей.

Е.Г. Бадмаева,
победитель ПНП «Образование» «Лучший учитель Бурятии - 2015», победитель ПНП «Образование» «Лучший учитель Российской Федерации – 2018», «Почетный работник воспитания и просвещения РФ – 2020».



*Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия*

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Дондокова Сарюна,
9 класс**

***«Больше всего в биологии мне
интересна ботаника»***

**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

«Выращивание сосны обыкновенной»



***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***



- Актуальность проведенной работы
SOS!!!

- В Еравнинском районе леса находятся под угрозой полного уничтожения;
 - Главные экологические проблемы лесов – это вырубка и пожары;
 - Как сохранить наш лес для будущего?
- ❖ Общая площадь лесов Еравнинского района составляет 1 069 000 га. В 2020 году в результате пожаров уничтожено 2300 га лесных насаждений, 2019 году- 2900 га. Если также дальше будем уничтожать лес, то к 2020-2030 году не останется лесов.
- ❖ Еравнинское лесничество активно борется с вырубкой и незаконным вывозом древесины. Еравнинский лесхоз содействует естественному возобновлению лесных культур и в год высаживают больше 75 га – сеянцев сосны обыкновенной.



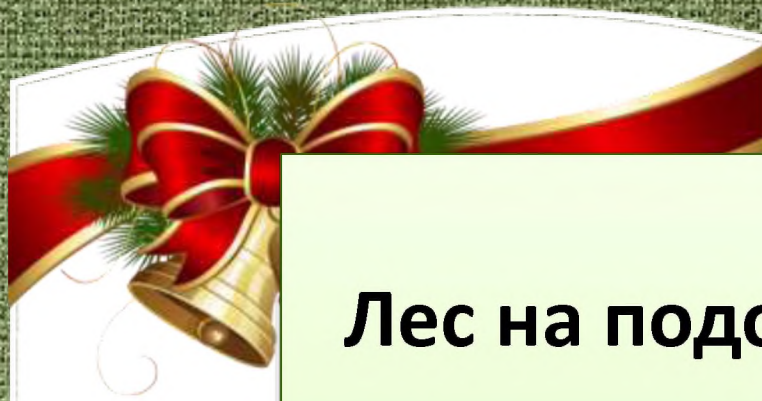
Цель и задачи проекта:

Цель:

- Выяснить необходимые условия для выращивания сосны обыкновенной в домашних условиях.

Задачи:

1. Выяснить сроки и способы посева семян, сроки стратификации;
2. Правила полива, влияние освещенности на прорастание ростков;



Гипотеза:

Лес на подоконнике, это возможно....

Цель проекта:

Заложить эксперимент по посадке
семян сосны обыкновенной

Ожидаемый результат:

Изготовление посадочного материала для
Еравнинского лесхоза

Эффекты проекта:

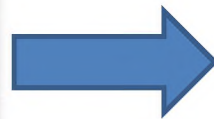
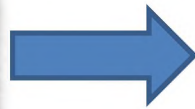
Внести свой посильный вклад в
лесовосстановление Еравнинского района РБ

Получение семян сосны




При просушивании шишки сосны открываются в течение 10 – 11 дней.

Изучение условий прорастания семян сосны



Условия для успешного прорастания семян сосны:

- 1) хорошее освещение;**
- 2) умеренный полив.**



Изучение условий прорастания семян сосны

1 опыт

Условия.

Почва, богатая перегноем.

Окно без дополнительной подсветки.

Обильный, ежедневный полив

2 опыт

Условия.

Готовый почвогрунт для посевных культур.

Использование дополнительного круглосуточного освещения.

Умеренный полив через 2 дня.

Наблюдения (1-2 неделя - прорастание)

В 2 стаканчика, наполненные разной почвой посадили семена по 6 штук в каждый.

Изучение условий прорастания семян сосны

Наблюдения (3-4 неделя – развитие проростков)

2 проростка сосны
продолжают рост.



3 проростка сосны
продолжают свой рост.



Изучение условий прорастания семян сосны

Наблюдения (5-6 неделя – развитие проростков)

Проростки стали увядать, затем погибли



2 проростка продолжают свой рост.





Выводы и результаты проекта:

1. Семена сосны прорастают в любой почве.
2. Молодые проростки могут выдерживать недостаток влаги, но погибают в тени и при избыточном переувлажнении.
3. Для успешного проращивания семян сосны и выращивания проростков сосны необходимо хорошо освещённое солнцем место (в зимний период дополнительное искусственное освещение) и умеренный полив.
4. Мы передали в Еравнинское лесничество 30 проростков сосны.



Спасибо за внимание!

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Цыдыпов Ананда,
9 класс**

***«Больше всего в биологии мне
интересно генетика»***

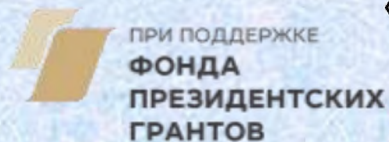
**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

**«ГМО: пицца будущего
или риск для
здоровья»**



***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«ГМО: пища будущего или риск для здоровья?»

Выполнил: ученик «9б»
Цыдыпов Ананда
Руководитель: Бадмаева Е.Г,
уч.биологии

г.Улан-Удэ, 2020

Проблема: Ежегодно население нашей страны растёт, а продуктов питания может в скором времени на всех нас не хватить... возможно эта работа спасет всех нас от голода...

Цель: определить наличие ГМО в продуктах питания и их биологическую роль.

Объект: генетически модифицированные продукты питания.

Задачи:

1. Изучение информации о влиянии отдельных компонентов ГМО на здоровье человека.
2. Провести социологический опрос населения.
3. Выяснить, как осуществляется контроль Федеральных служб по надзору и контролю за ввозимой сельскохозяйственной и продовольственной продукцией, содержащей ГМО.
4. Сформулировать выводы и разработать рекомендации для тех, кто хочет избежать употребления генетически изменённых продуктов питания.

*Знать о еде человек должен не
меньше,
чем о математике или о своём родном
языке.
Гордон Рамзи*

Введение

Что такое ГМО?

- Генно-модифицированный организм (ГМО) - это организм, генотип которого был искусственно изменён при помощи методов генной инженерии.



Плюсы и Минусы ГМО

Плюсы

- 1. ГМ – продукты избавят человечество от голода
- 2. С помощью их создают лекарства
- 3. ГМ – растения могут противостоять насекомым.
- 4. Хорошая урожайность.
- 5. Выращивать трансгены намного дешевле.

МИНУСЫ

- 1. Вызывают аллергию.
- 2. Провоцируют мутацию.
- 3. Снижают иммунитет.
- 4. Непредсказуемый процесс развития.
- 5. Бесплодие.

Классификация продуктов, содержащих ГМО.

- ГМО продукты, можно разделить на три группы:
- 1. Трансгенные овощи и фрукты.
- 2. Продукты переработки трансгенного сырья (т.е чипсы, кукурузные хлопья, томатная паста, соевый творог, соевое молоко).
- 3. Продукты содержащие ГМ продукты (в основном кукурузы и сои).

Продукты, в которых могут быть ГМО

- ГМО чаще всего находят в продуктах у которых в составе есть соя или кукуруза.
- Такие как: кукурузная мука, полуфабрикаты, детское питание, шоколад и другие сладости.



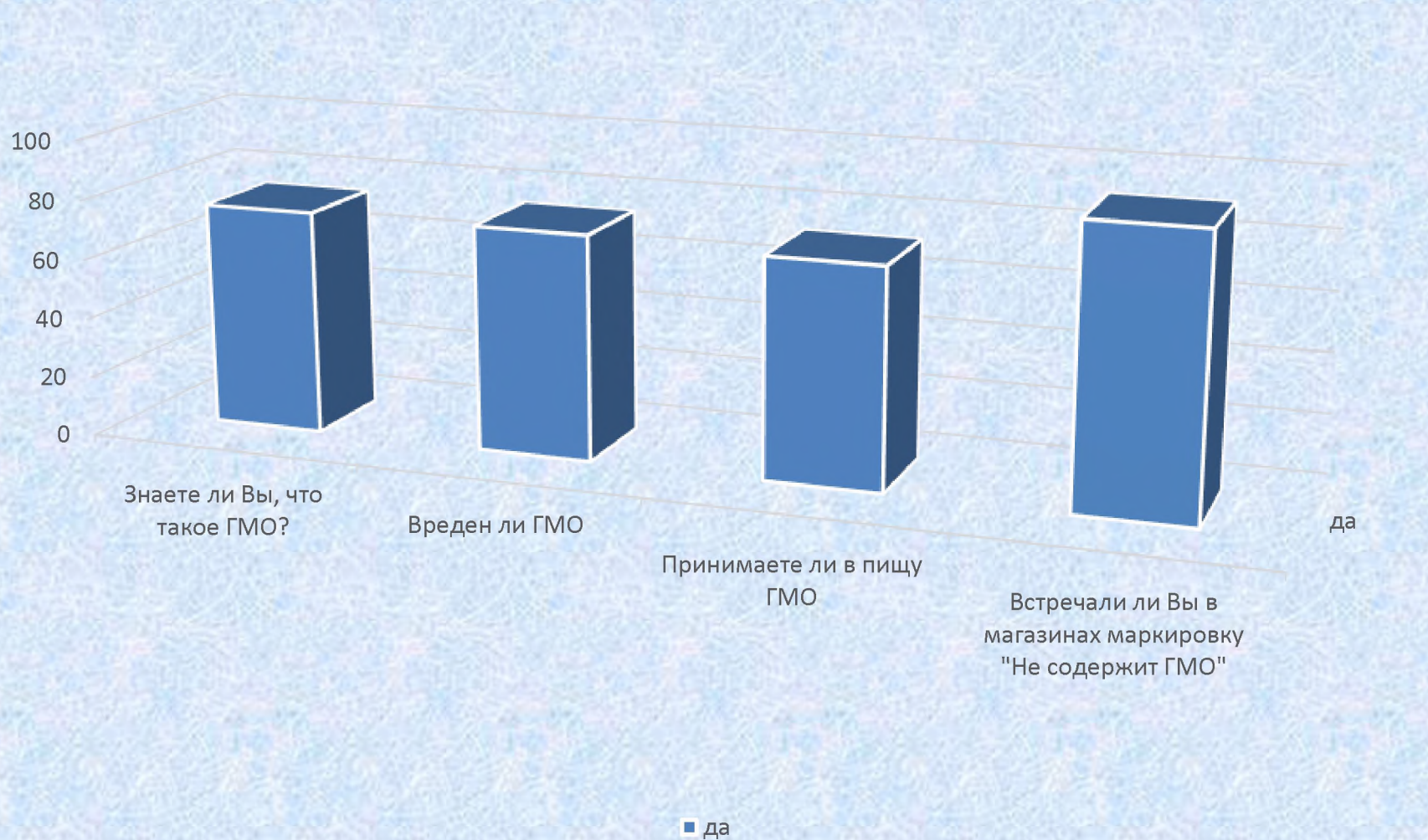
Этапы реализации проекта

1. Выявление ГМ продуктов в торговых точках нашего райцентра

- Во всех торговых точках с.Сосново-Озерское пищевых продуктов, содержащих ГМИ не выявлено.
- Информация на потребительской упаковке о наличии ГМИ не всегда достоверна.
- Важно знать, что ГМИ могут скрываться под индексами Е.

2. Социологический опрос в 9б классе

да



Заключение

- Генно - модифицированные продукты являются, большим достижением в генной инженерии. Но все же являются они вредными или нет? Этого сказать точно никто не сможет. У ГМО свои плюсы и минусы. Человек сам должен решить, будет ли он есть это или нет.
- Генно-модифицированные организмы – это настоящее доказательство превосходства человека над природой.

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Будаева Номина,
9 класс**

***«Больше всего в биологии мне
интересно строение организма»***

**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

«Профилактика нарушений органов зрения»

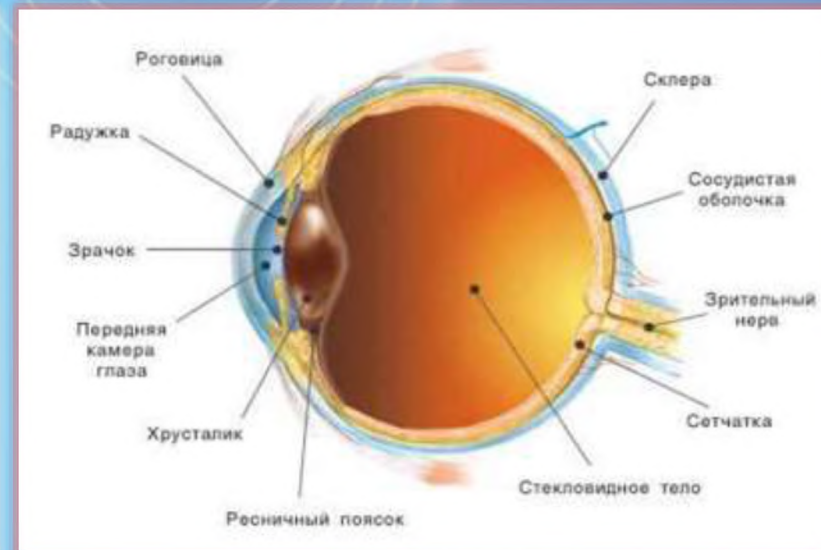


***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***

- **Проблема:** современные школьники имеют нарушения зрения, по данным школьной медицинской сестры таков у нас в школе составляет 40%.
- **Цель:** разработать приемы по профилактике нарушения зрения
- **Задачи:**
 - Изучить информацию по теме исследования.
 - Выявить факторы, влияющие на снижение зрения.
 - Изучить методы профилактики зрения.
 - Изготовить памятку с правилами для профилактики нарушения зрения.
- **Объект исследования:** школьники «СОСОШ №1»
- **Предмет исследования:** зрение школьников «СОСОШ №1»
- **Метод исследования:** сбор информации, анкетирование, исследование.

Зрение – одно из чувств восприятия, с помощью которого мы получаем информацию о внешних свойствах предметов и их расположении в пространстве.

Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого организма. Он совершает постоянные движения, даже в состоянии кажущегося покоя. Мелкие движения глаз (микродвижения) играют значительную роль в зрительном восприятии.



Причины нарушения зрения

наследственные

врожденные

приобретенные

Факторы, отрицательно влияющие на зрение человека

Плохая освещенность

Неправильная посадка за столом

Длительная работа за компьютером

Травмы глаз

Переутомление

Стрессы

Чтение книг с мелким шрифтом

Просмотр телевизора

Астигматизм

Дальтонизм

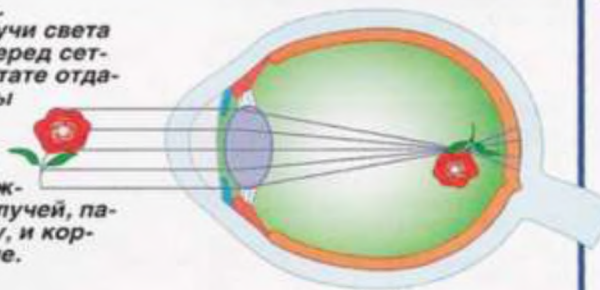
Миопия

Дефекты
зрения

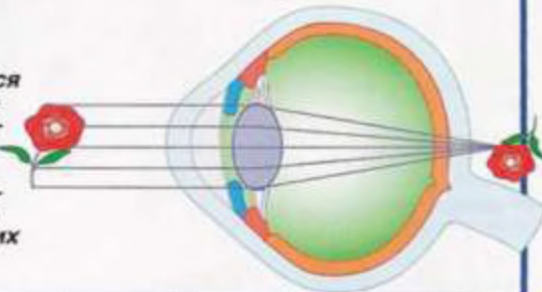
Гиперметро-
пия

Амблиопия

БЛИЗОРУКОСТЬ.
Параллельные лучи света
фокусируются перед сет-
чаткой. В результате отда-
ленные предметы
кажутся рас-
плывчатыми.
Вогнутые линзы
вызывают расхож-
дение световых лучей, па-
дающих на линзу, и кор-
ректируют зрение.



ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ.
Световые лучи от
объекта фокусируются
позади сетчатки, ког-
да мышцы, контроли-
рующие фокусировку
хрусталика, рас-
слаблены. Это приво-
дит к расплывчатому
изображению ближних
предметов.



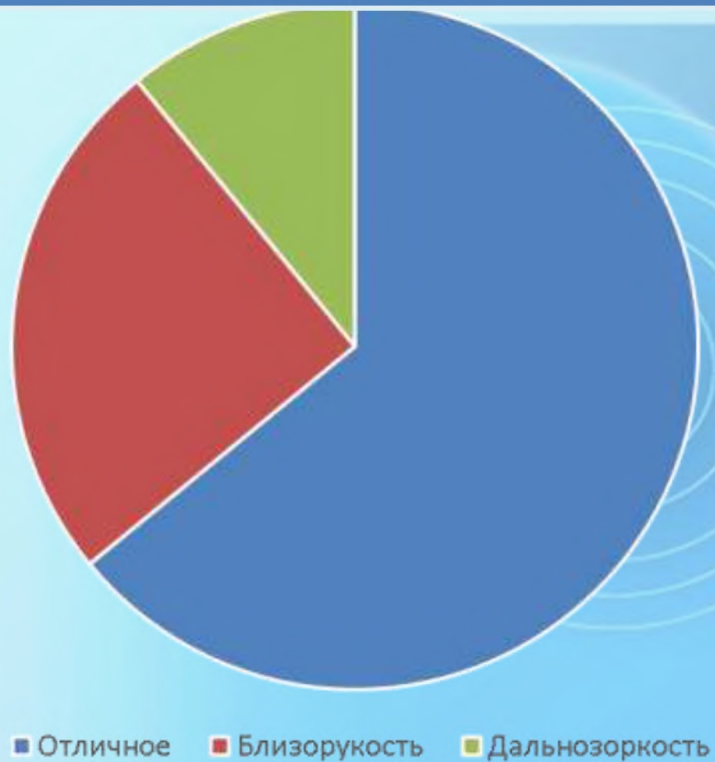
Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.



Средства защиты глаз



Данные опроса ребят и школьной медицинской сестры:



- Отличное зрение – 11 чел.
- Близорукость – 8 человек
- Дальнозоркость – 1 чел.

Памятка - упражнения для профилактики нарушения зрения

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

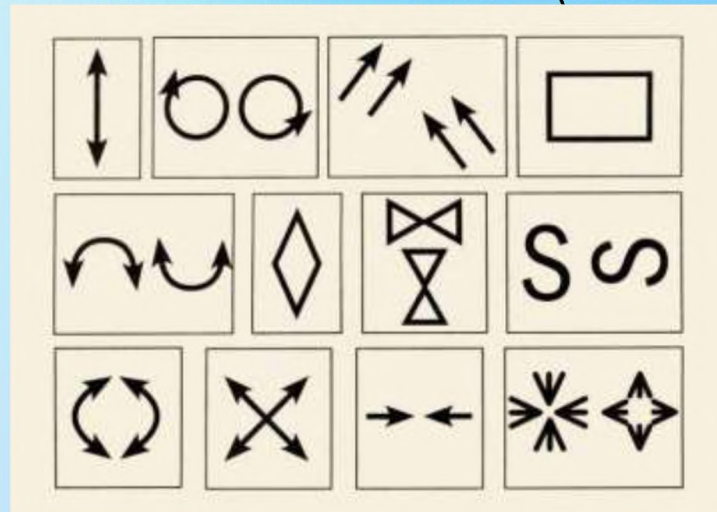
Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



Выводы:

- Для профилактики нарушения зрения делать упражнения для глаз.
- Нужно уметь контролировать время, проведенное за телевизором и компьютером;
- Ежедневные упражнения для глаз помогут сохранить хорошее зрение надолго.

Спасибо за внимание!

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

2. Проблемы и перспективы развития системы «Человек - Общество – Природа»

«Уникальный ботанический памятник природы- Ширингинский сосновый бор»



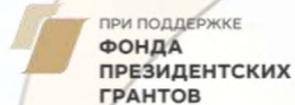
**Дабаева Баирма,
7 класс**

«Больше всего в биологии мне интересно царство растений»



*Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

Уникальный ботанический памятник природы-
ШИРИНГИНСКИЙ СОСНОВЫЙ ЛЕС

- Автор:
 - Дабаева Баирма, ученица 7б класса,
 - Руководитель:
- Лодоева В.А. учитель начальных классов
-

ЦЕЛЮ МОЕЙ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ УНИКАЛЬНОГО БОТАНИЧЕСКОГО ПАМЯТНИКА «ШИРИНГИНСКИЙ СОСНОВЫЙ БОР»

ЗАДАЧИ

- ИНФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВА О НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫХ ОБЪЕКТАХ ПАМЯТНИКА ПРИРОДЫ «ШИРИНГИНСКИЙ СОСНОВЫЙ БОР»
- ПРИВЛЕЧЕНИЕ ОБЩЕСТВА К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СОСНОВОГО БОРА
- ПОИСК ПУТЕЙ СОТРУДНИЧЕСТВА СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ИЗУЧЕНИЮ БИОРАЗНООБРАЗИЯ СОСНОВОГО БОРА И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ
- СОЗДАНИЕ АТЛАСА, ПУТЕВОДИТЕЛЯ ПО УНИКАЛЬНОМУ ОБЪЕКТУ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ
 - ВНЕСЕНИЕ ДАННОГО ПРОРОДНОГО ОСТРОВКА В ОБЪЕКТЫ КУЛЬТУРНОГО И ПРИРОДНОГО НАСЛЕДИЯ, ПРИДАНИЕ СТАТУСА ОСОБОХРАНЯЕМЫХ ЗОН.



ЗАПАДНАЯ ЧАСТЬ СОСНОВОГО БОРА





Центральная часть леса







Природу легко нарушить и
на много труднее и
дороже восстановить!!!



Администрация Еравнинского района постановление

671430, Еравнинская районная администрация,
Еравнинский район, с.Сосновое-Озерское, ул.Первомайская
тел: (8-235) 21-445, факс 21-709

КБ «Сибирское ОВК» ОАО, доп.офис 8176
р/с 40206810181760100004, ИНН 0305002066
БИК 048142797, к/с 301018010100000000797

№ 309

от « 15 » октября 2001г

Об организации ботанического памятника природы

Представленные Институтом общей и экспериментальной биологии (ИОЭБ) БНЦ СО РАН (руководитель Проекта к.с.-х.н., с.и.с. Бадмаев Н.Б.) материалы о необходимости создания памятника природы регионального значения «ШИРИНГИНСКИЙ СОСНОВЫЙ БОР» в окрестностях с. Ширинга Еравнинского района РБ соответствуют «Примерному положению о памятниках природы в Российской Федерации», утвержденным приказом Минприроды РФ от 16.01.1996 г., № 20. Необходимость создания памятника природы подтверждается также усилившимся за последние годы антропогенным воздействием (нерегулируемый выпас скота, пожары и рубки деревьев), которое отрицательно сказывается на состоянии реликтового соснового бора.

На основании вышесказанного постановляю:

1. С целью сохранения уникального соснового бора, организовать ботанический памятник природы «ШИРИНГИНСКИЙ СОСНОВЫЙ БОР» у с. Ширинга Еравнинского района РБ без изъятия земель у землепользователя.
2. Утвердить паспорт на памятник природы, запретить любую хозяйственную деятельность на территории памятника, влекущую за собой нарушение его сохранности (выпас скота, рубку деревьев и др.).
3. Охрана памятника природы возлагается на администрацию Тулдунского сельского Совета.
4. Просить правительство РБ утвердить постановление об организации ботанического памятника природы регионального значения «ШИРИНГИНСКИЙ СОСНОВЫЙ БОР» у с. Ширинга Еравнинского района РБ, а территорию занятые им отнести к «особо охраняемым территориям регионального значения».

Глава администрации
Еравнинского района РБ



Жигжитов Б.Г.-Ж.

Выводы и заключение:

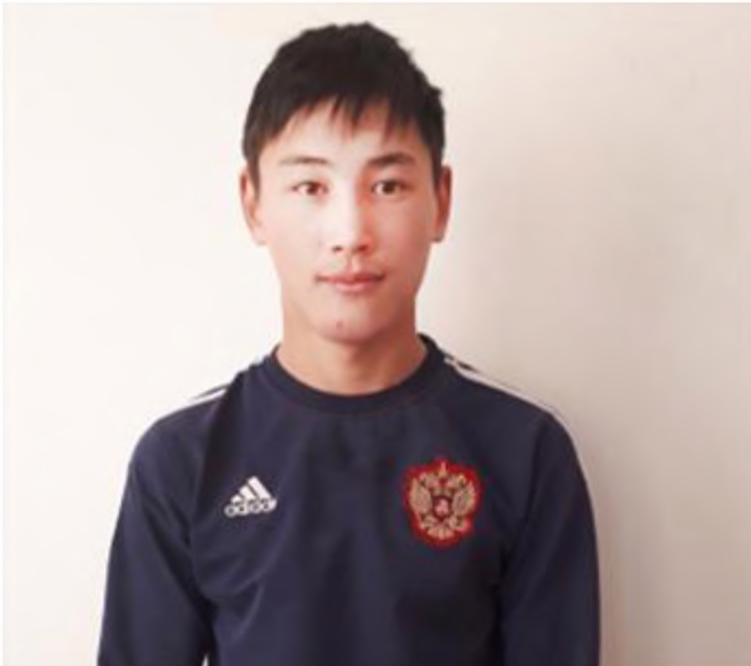
Я считаю нужным:

- Пригласить ученых и специалистов для изучения природных особенностей соснового бора
- Выпущены буклеты, брошюры, альбом фотоматериал о Ширингинском боре
- Огородить сосновый бор, чтобы туда не смог заходить домашний скот
- Проложить интересный маршрут по сосновому бору, где можно отдыхать, где нет
- Обратится к местным властям о придании этому лесу статуса особоохраняемых природных территорий

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Вся наша – борьба!»



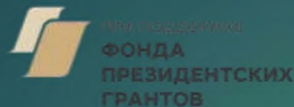
**Моисеев Баян-Далай,
9 класс**

***«Больше всего в биологии мне
интересна мускулатура человека»***



***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

Вся наша жизнь - борьба!

АВТОР: УЧЕНИК 9 «Б»

МОИСЕЕВ БАЯН

РУКОВОДИТЕЛЬ: БАДМАЕВА Е.Г., УЧ БИОЛОГИИ

г.Улан-Удэ, 2020

Постановка проблемы

Современные подростки, юноши ведут малоподвижный образ жизни, у них нет цели в жизни, нет причин для самосовершенствования, просиживают за гаджетами, в условиях пандемии это особенно усугубилось.

Вольная борьба – очень мужественный вид спорта и занимаются им с самых ранних лет. Вольная борьба – прекрасный способ поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье.

Вольная борьба помогает развитию уверенности, характера, интуиции, силы воли, а также умения контролировать себя и анализировать ситуацию.

Цель проекта- изучение влияния спорта, а именно вольной борьбы, на становление физической формы подростка.

Гипотеза:

Ребята занимающиеся спортом болеют реже...

Моя жизнь вольная борьба
И стремлюсь я только к победе.
Поражения не для меня,
Но без них никогда я не стану
первым...



Задачи:

- На собственном примере показать и доказать, что спорт и здоровье тесно связаны друг с другом;
- Показать какие группы мышц помогает развивать этот вид спорта
- Увлечь и удивить своих сверстников ребят
- Показать, что я в этом виде спорта не случайно.



Работая над проектом, я провел опрос учащихся 9 классов.

Опрос показал, что учащиеся, которые занимаются спортом, развивают в себе не только физические, но и психические качества. Среди физических качеств большинство ребят назвали быстроту, силу, ловкость, выносливость, а среди психических – настойчивость, волю и решительность.

Также опрос показал, что из 27 опрошенных, утреннюю гимнастику делают только 19, из них посещают спортивную секцию – 12 человек. Остальные ребята ответили, что им некогда заниматься спортом, так как они часто болеют. Из этого можно сделать вывод, что ученики, не занимающиеся спортом, чаще болеют и из-за этого пропускают уроки.



Группы мышц, развивающиеся при занятии борьбой:

Ягодицы

Далеко не все догадываются, что мышцы ног начинаются именно с ягодичных мышц. Тем не менее, это так. Ягодицы человека имеют следующие мышечное строение:

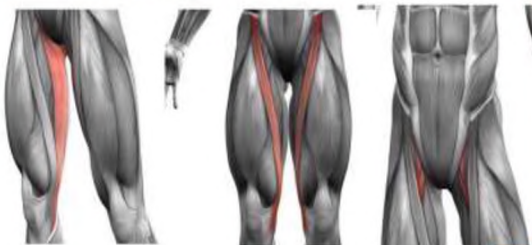
Большая ягодичная мышца

Именно она «отвечает» за движение бедра, а также распрямление тела и удержание его в одном положении. Кроме того, эта мышца создает красивый рельеф попы. Она имеет самые крупные размеры из всех мышц организма человека.



Помимо этого, к передней части бедра человека относятся приводящие мышцы, которые, в свою очередь, состоят из других мышц.

АНАТОМИЯ ИХ БУДЕТ ТАКОВА:



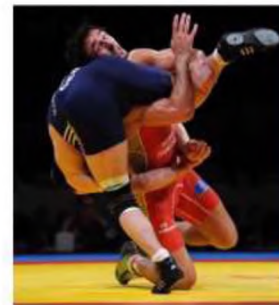
-тонкая

-портняжная

-гребенчатая

Камбаловидная мышца

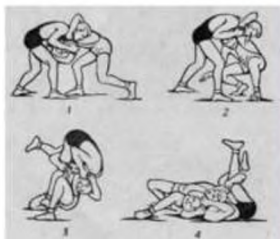
Она располагается под икроножной мышцей и в значительной степени уступает ей в размере. Однако, также способствует формированию красивого рельефа ноги.



Мышцы голени

Икроножная мышца

Она относится к двусуставным мышцам. Ее образуют медиальная и латеральная головки. Их соединение происходит в голени. Икроножная мышца занимает большую часть данной области тела.



Подошвенная мышца

Представляет собой мышцу небольшого размера с длинным сухожилием. Это единственная мышца, которая есть не у каждого человека. Тем не менее, ее отсутствие не является аномальным явлением в анатомии ноги.



Подошвенная мышца



Полусухожильная мышца

Также расположена на задней стороне бедра. Функция – сгибание ноги в колене.



Полуперечная мышца

Находится на задней стороне бедра, берет свое начало от седалищного бугра. Такая мышца «отвечает» за разворот голени вовнутрь, а также с ее помощью осуществляется движение бедра.



Передняя большеберцовая мышца

Свое название получила неслучайно. Дело в том, что она начинается у большеберцовой кости. Благодаря ей человек может разгибать стопу, следовательно, ходить, бегать и т. д.

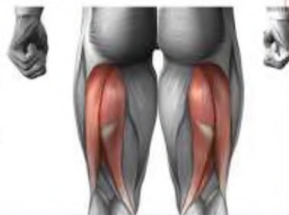


Мышцы задней поверхности бедра

Это область является одной из самых проблемных зон тела как у мужчин, так и у женщин. В первом случае могут наблюдаться различные несовершенства, во втором случае целлюлит. Поэтому данным мышцам следует уделять больше внимания. Анатомия в этом случае будет такова:

Двуглавая мышца бедра

Она имеет название бицепс. Большинство людей сразу представляют себе руку и бицепс, расположенный сверху. Однако, в данном случае речь идет о бицепсе бедра. Ее расположение – задняя сторона бедра. Основная функция этой мышцы – сгибание голени в колене.

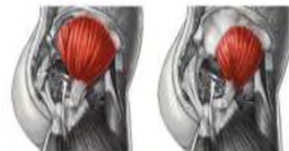


Средняя ягодичная мышца

Это наружная мышца таза. Она «отвечает» за движение ноги человека вперед и назад. Также к ее функциям относится фиксирование тела при его разгибании. Данная мышца формирует рельеф ягодиц, поэтому нуждается в прокачке. Добиться хорошего результата в этом случае помогут приседания. Лучше выполнять их с отягощением. Тогда мышца будет прокачиваться быстрее.

Малая ягодичная мышца

Именно благодаря ей мы можем двигать ногами в стороны. Следовательно, махи ногой в стороны помогают прокачать эту мышцу.



-приводящая (она состоит из короткой, длинной и большой мышцы).



Данная группа мышц «отвечает» за приведение бедра. Отсюда она и получила свое название.

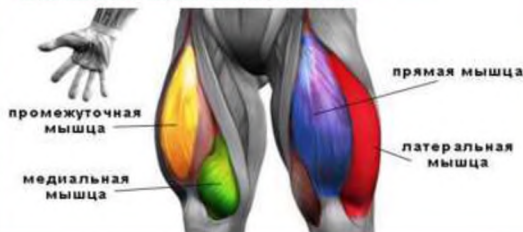
Промежуточная широкая мышца

Она находится между латеральной и медиальной мышцами и является самой слаборазвитой в данном строении мышц.

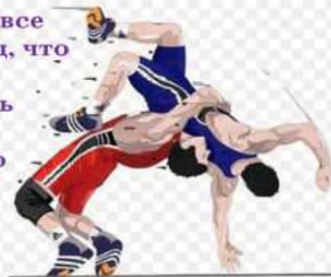
Медиальная широкая мышца

Она располагается на нижней внутренней стороне бедра.

Все мышцы квадрицепса человека в анатомии рассматриваются как самостоятельные мышцы. Однако, прокачиваются они, как правило, все вместе.



Таким образом, вольная борьба, как вид спорта помогает проработать практически все группы мышц, что помогает сформировать прекрасную атлетическую фигуру.



Мою семью смело можно отнести к династии борцов:

- ▶ Мой прапрадед Моисеев Цыремпил Гармаевич, Ширингын гулбын борец 1786 г.р.
- ▶ Мой прадед Бухэ-Малик Эрдэни Бадмаевич, победитель районных соревнований по борьбе;
- ▶ Мой дед Моисеев Даба-Самбу Эрдынеевич, победитель муниципальных игр «Сурхарбаан» по вольной борьбе;
- ▶ Мой дядя Моисеев Цыремпил Даба-Самбуевич –
- ▶ призер Ердынских игр по большой борьбе, победитель Республиканских соревнований «Зандан-Жуу»,
- ▶ Призер по вольной борьбе на празднике «Алтаргана-2016»



Мой путь к победе. Результат.

Для чего я занимаюсь вольной борьбой?

- ▶ Чтобы укреплять здоровье, чтобы побеждать соперников, чтобы быть сильнее, чтобы быть здоровым!
- ▶ Своим проектом хочу доказать, что для того, чтобы добиться успеха, нужна сила воли. Я стал более выносливым, терпеливым.
- ▶ Самое главное – во мне воспиталось чувство ответственности.
- ▶ Я добросовестно и с большим удовольствием посещаю тренировки.
- ▶ Постепенно они приносят мне неплохие результаты: во-первых, я не болею уже много лет,
- ▶ во-вторых, у меня 1 юношеский разряд. Ну и еще-
 - ❖ 2016 г. - занял 2 место в Всероссийском турнире в г. Благовещенск
 - ❖ 2019 г. - занял 2 место в Республиканском турнире
 - ❖ 2018 г. - занял 2 место ДФО в г. Чита
 - ❖ 2019 г. – занял 2 место в международном турнире
 - ❖ 2018 г. - занял 1 место в Республиканском турнире
 - ❖ 2020 г. – занял 3 место в международном турнире.



Выводы, заключение:

- ❖ Изучив материалы на тему «влияние спорта на здоровье» мы пришли к выводу, что спорт оказывает на организм человека развивающее и исправляющее действие.
- ❖ Спортивные занятия позволяют устранить дефекты осанки – искривление позвоночника, сутулость. Кроме того, физические упражнения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус.
- ❖ Сейчас мне 15 лет и я с гордостью могу сказать, что благодаря тренировке силы воли, я смог изменить свой распорядок дня, принципы питания, регулярность и размер физических нагрузок. За последние годы я добился серьезных результатов.
- ❖ Я значительно поправил свое здоровье, о чем с уверенностью могу сказать, потому что не лежал в больнице уже много лет! И теперь хочу поделиться новыми знаниями и умениями со своими одноклассниками.
- ❖ Наша гипотеза подтвердилась. Для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье, нужно иметь огромную силу воли, нужно заставлять себя работать над собой, закалять себя на выносливость. Могу с гордостью сказать: Что вся моя жизнь – борьба.

Продукты моего проекта:

- Мини-атлас по анатомии и строению мышц;
- Создание галереи династии моего рода борцов Моисеевых. (4 поколения)

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

2. Проблемы и перспективы развития системы «Человек - Общество – Природа»

«Лошадь – живое лекарство»



**Дабаева Баирма,
7 класс**

«Больше всего в биологии мне интересно царство животных»



***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»

при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»
проект

ЛОШАДЬ - ЖИВОЕ ЛЕКАРСТВО



Автор: Дабаева Баирма,
ученица 7б класса
Руководитель: Лодоева В.А.,
учитель начальных классов

г.Улан-Удэ, 2020

Проблематика: поголовье лошадей местной племенной породы стремительно сокращается. В Еравнинском районе имеется три племенных хозяйства по развитию лошадей местной Бурятской породы, это

- СПК «Ульдурга»
- СПК «Исинга»
- ЗАО «Домна»



Целью моего проекта является выявление значимости Бурятской породы лошадей.

Задачи исследования:

- охарактеризовать Бурятскую породу лошадей
- знать, как правильно поить, кормить с соблюдением экологических традиций
- доказать с помощью наблюдений положительное влияние Бурятской породы лошадей на человека.

**Численность поголовья лошадей
Еравнинского района
на 1 января 2020 года**

Наименование хозяйства	2019	2020	Разница
СПК «Ульдурга»	801	820	+ 19
ЗАО «Домна»	797	438	- 359
СПК «Исинга»	248	280	+ 32

Бурятская порода лошадей относится к самым низкорослым лошадям в Сибири, но отличается крепкой конституцией и хорошо приспособлена к пастбищному содержанию в течении года, в условиях, где бывают 40 градусные морозы.





Бурятская лошадь – одна из уникальных аборигенных пород мира

Богатейший опыт ведения коневодства, накопленный на протяжении веков, не потерял своего значения и сегодня, он не только представляет большой интерес, но и может служить решению вопросов коневодства



У бурят
богатство –
лошадь

Бурятские лошади славятся своей
выносливостью и способностью
совершать дальние переходы

Моя семья разводит
уникальную породу лошадей,
Взаимосвязь с этими
удивительными животными
очевидна- они успокаивают ,
создают гармонию и
настроение



**Глаза лошадиные в душу заглянут,
От глаз лошадиных печали увянут...**



Лошадь - одно из немногих животных одомашненных человеком. Отмечено также положительное влияние катания на лошадях на терапевтические заболевания органов кровообращения, пищеварения, нервной, дыхательной и эндокринной систем.

Положительная для человека энергия лошади

Энергия лошади перенастраивает энергетику человека на правильный лад, на уравновешенность его базовых настроек. Человек этот энерго-обмен заметил давно, но только не давно стал использовать энергию лошадей, как лечебную.

Лечебная верховая езда, или иначе гипотерапия применяется в основном для реабилитации после болезней или травм.



Лошади открываются людям духовным, которые уважают их как равных. Но именно нам, людям, нужно общение. Лошади прекрасно могут существовать и без участия человека, имея общение только с себе подобными. Это животное способно научить интуитивно-чувственному мышлению. Учит доверять.

Выводы:

1. Наша семья разводит лошадей и мы вносим вклад в животноводство Еравны.
2. Общение с лошадьми приносит нам благодатный эффект.

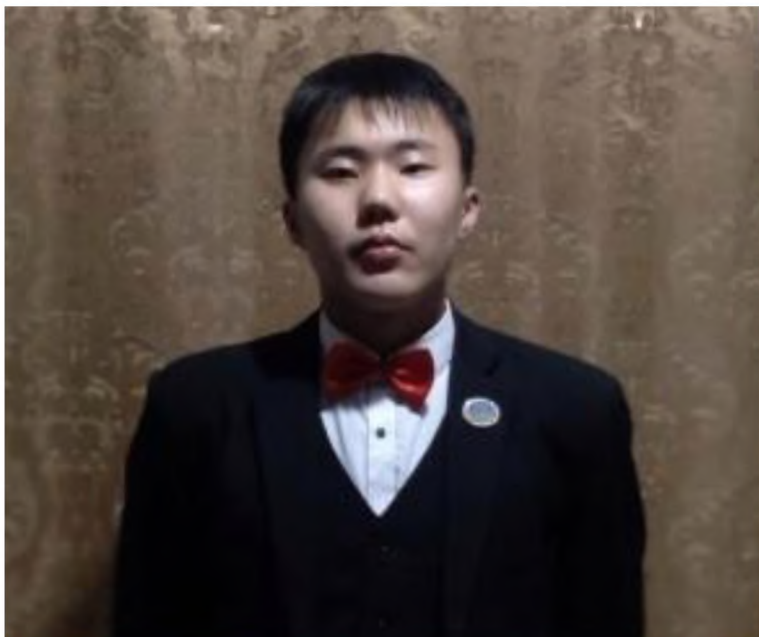


Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«ГТО снова в моде или нужен ли ФСК ГТО современной молодежи?»



**Атутов Баир,
11 класс**

***«Больше всего в биологии мне
интересна эволюция
органического мира»***



***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ В XXI ВЕКЕ» В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЙ КЛАСС»

ПРОЕКТ
ГТО С НОВА В МОДЕ ИЛИ НУЖЕН ЛИ ВФСК ГТО СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ?»



Автор : Атутов Баир, ученик 11 класса
Руководитель: Атутова Э.Д.,
учитель физической культуры

СЕЙЧАС МНОГО ГОВОРЯТ ПРО ВФСК ГТО, А ЧТО ТАКОЕ ГТО?

**ЭТА АББРЕВИАТУРА РАСШИФРОВЫВАЕТСЯ КАК
ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».**

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

В современном мире молодежь все больше времени уделяет компьютерным играм, интернет-общению, грубо говоря находятся в сетевой ловушке, и, как правило ведут мало подвижный образ жизни. Как раз таки комплекс ГТО позволяет избежать малоподвижность и обеспечивает абитуриентов баллами при поступлении.

Передо мной возникла проблема, а точнее сказать большой вопрос: А нужен ли комплекс ГТО современной молодежи?


Той молодежи, в жизни, которых большую роль играют информационные технологии, такие как айфоны, нетбуки, гаджеты и т.д.

Цель проекта:

Выяснить, нужен ли ВФСК ГТО современной молодежи?

Что дает комплекс ГТО молодежи?

Задачи проекта:

- ✓ **Изучить тематическую литературу.**
 - ✓ **Провести анкетирование среди учащихся 5-11 классов по теме «ГТО в нашей школе».**
 - ✓ **Узнать общее количество учащихся, имеющих значок ГТО**
- 

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Изучение литературы

2. Тестирование

3. Обработка информации

5. Анализ и обобщение



ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО.



- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Мною было проведено анкетирование «ГТО в нашей школе» среди учащихся 5-11 классов. Было опрошено 313 учащихся.

Анкетирование «ГТО в нашей школе» для учащихся 5-11 классов

1) Для чего ты сдаешь нормы ГТО?

а) чтобы оценить уровень физ. подготовки, быть спортивным

б) чтобы привлечь внимание сверстников

в) получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы и СУЗы

г) так надо для себя

2) Стоит ли дальше продолжать сдачу норм ГТО в школах? а) да б) нет

ДИАГРАММА №1 «ДЛЯ ЧЕГО ТЫ СДАЕШЬ НОРМЫ ГТО?»

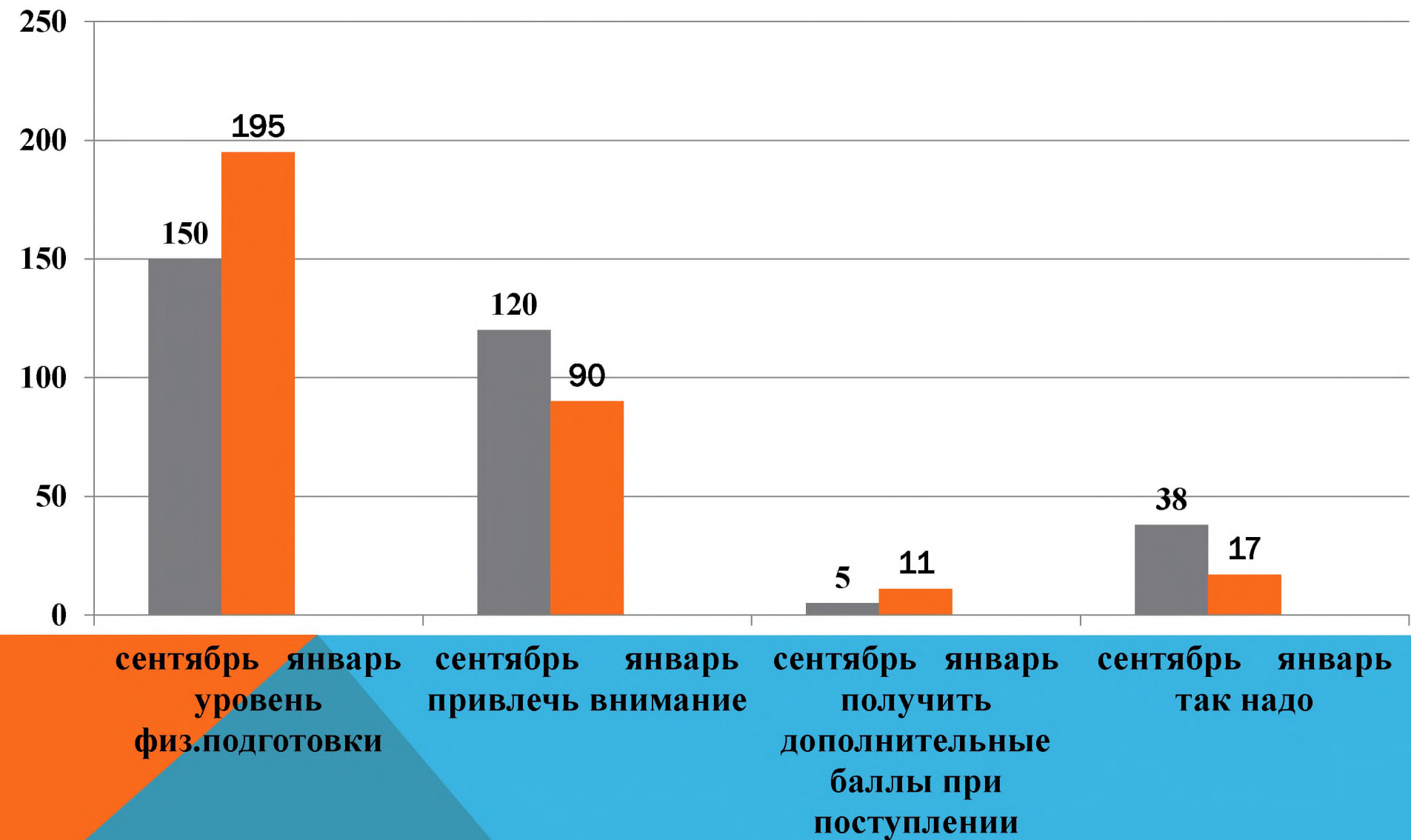
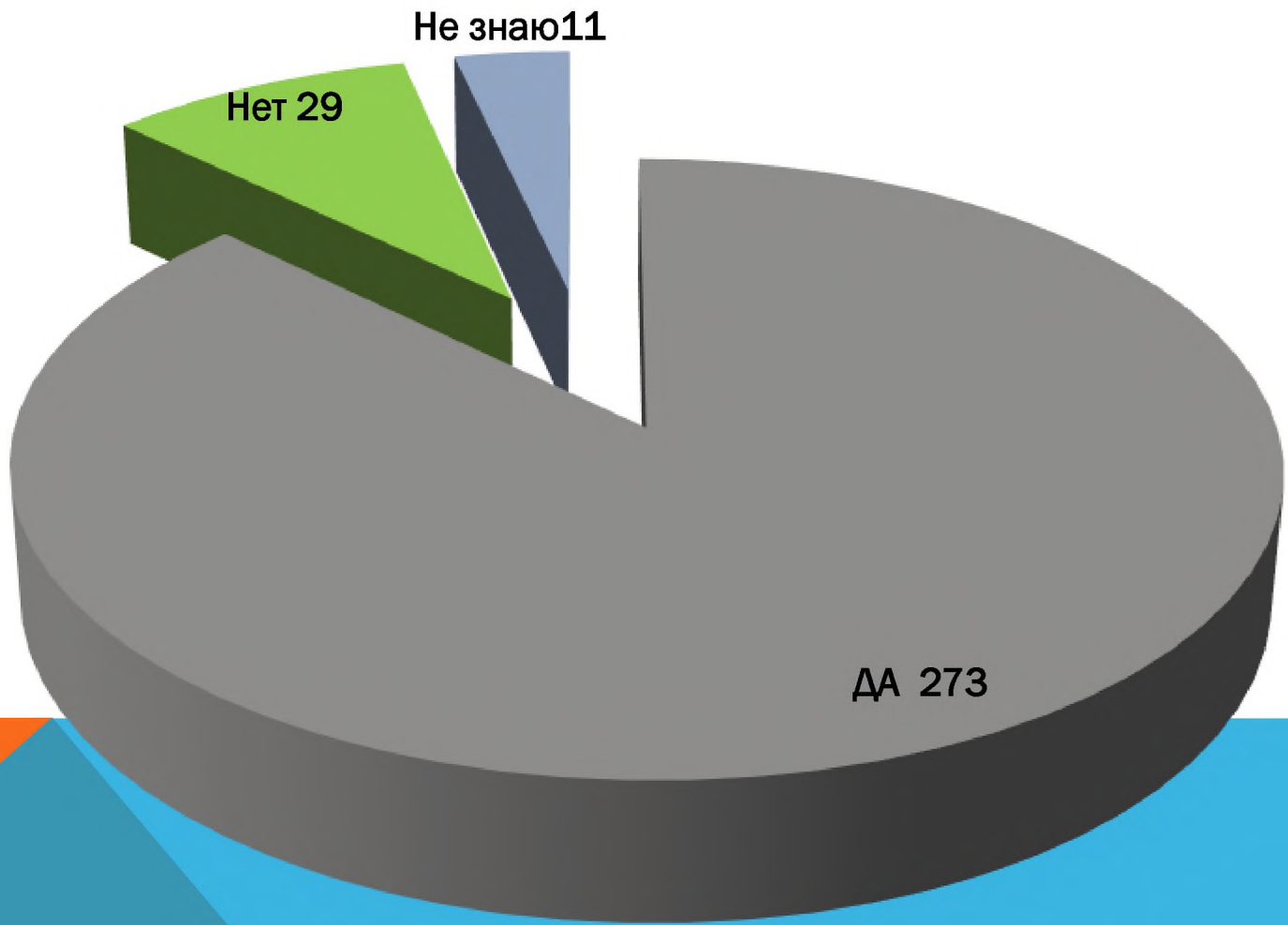
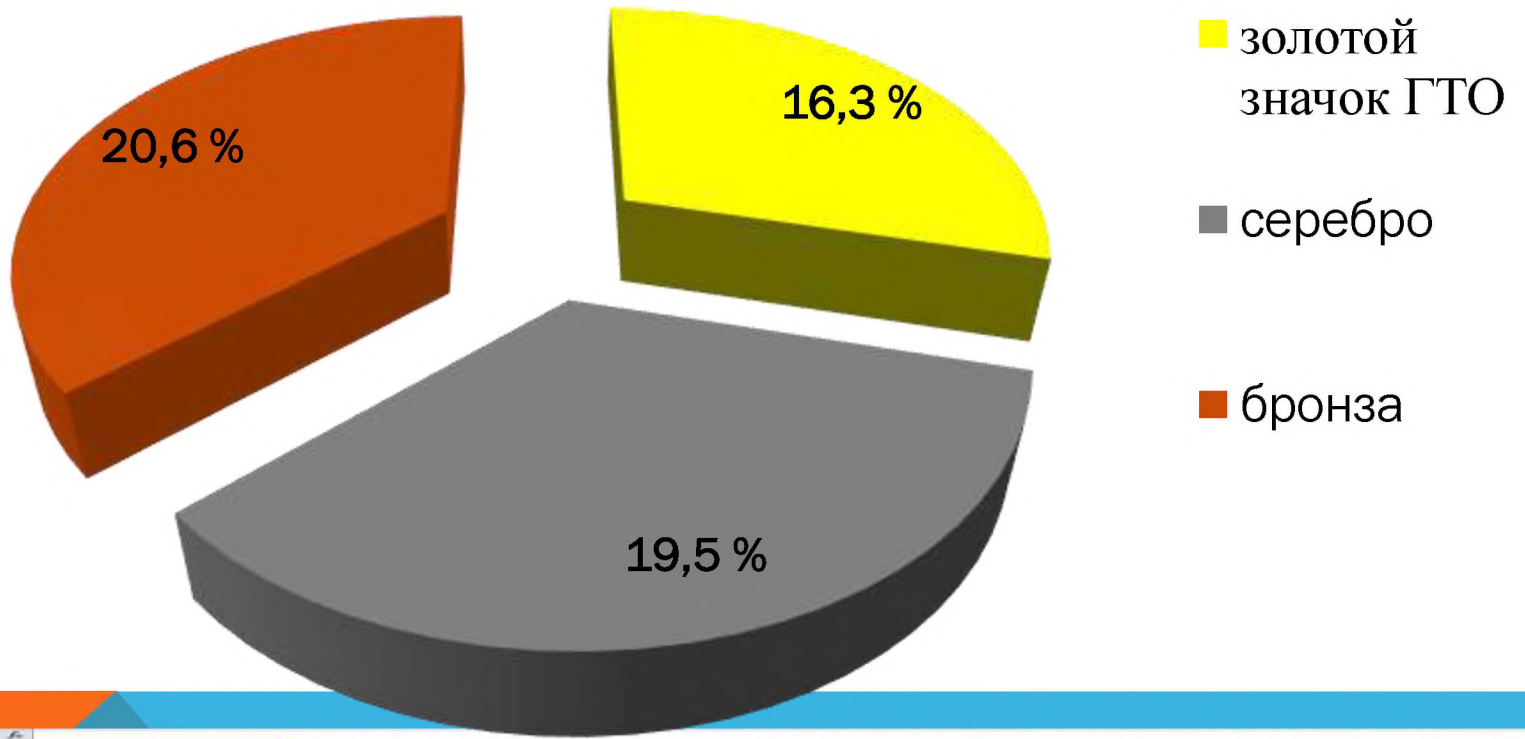


ДИАГРАММА №2 «СТОИТ ЛИ ДАЛЬШЕ ПРОДОЛЖАТЬ СДАЧУ НОРМ ГТО В ШКОЛЕ»



КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ СОСТАВЛЯЕТ 92 ЧЕЛОВЕКА ИЗ НИХ 15 – ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК ГТО, 18- СЕРЕБРО И 19 - БРОНЗА

% соотношение значков ГТО учащихся школы



№ п/п	Ф.И.О.	интервальный период или конкурсный период (квартал)	Учебный класс	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)						
				Бег на 100 м	Челночный бег 3х10 м	Прыжки в длину с места (человек за один прыжок)	Подтягивание на висе на высокой перекладине	Классический вид спорта (приседания, отжимания)	Стрельба в движении (разное оружие с оптической системой)	Полноценные упражнения по выбору (скакалка, бадминтон)
1	Черемуховичева Анастасия		10-03-0020483	13,9	7	231	12	0	40	1
2	Васильев Александр Александрович		10-03-0020063	13,3	6,7	252	13	14	52	1
3	Климовичев Александр Александрович		10-03-0030011	13,3	6,7	252	14	14	51	1
4	Серебряков Евгений Александрович		10-03-0010246	13,3	6,8	240	13	13	51	1
5	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0010250	13,4	6,7	245	13	13	51	1
6	Павлов Евгений Александрович		10-03-0012926	13,2	6,7	242	10	12	52	1
7	Павлов Евгений Александрович		10-03-0012927	13,2	6,7	242	12	12	51	1
8	Павлов Евгений Александрович		10-03-0020001	13,2	6,7	242	12	12	51	1
9	Павлов Евгений Александрович		10-03-0030007	13,2	6,8	240	13	13	51	1
10	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0031081	13,0	7,1	248	12	8	48	1
11	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0030924	13,2	6,9	244	14	13	52	1
12	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0010630	13,3	6,8	240	14	13	51	1
13	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0030003	13,3	6,7	250	12	14	48	1
14	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0031082	13,3	6,7	250	12	14	48	1
15	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0030733	13,8	6,9	232	12	12	48	1
16	Сидоров Евгений Александрович		10-03-0031211	13,5	6,8	232	12	12	47	1

ВЫВОД

Делая вывод я могу с уверенностью сказать, что ВФСК ГТО постепенно, но верно приобретает значимость в молодежной среде, завоевывает авторитет среди молодежи. Уровень физической подготовленности учащихся значительно вырос, чем моя школа может гордиться. Комплекс ГТО дает возможность проявиться тем ребятам, которым трудно в учебе. С гордостью могу сказать, что молодежь более осознанно подходит к сдаче нормативов ГТО, меняется сознание и представление о физической культуре в целом. Ведь все таки молодежь – это те люди, которые следят за модными тенденциями.

ГТО – это сейчас модно!

**УВАЖАЕМЫЕ ЖЮРИ И УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ ПРИЗЫВАЮ
ВАС ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И СДАВАТЬ С ЛЕГКОСТЬЮ НОРМЫ ГТО
ВЕДЬ ТАМ РАЗРАБОТАНЫ НОРМАТИВЫ ДАЖЕ ДЛЯ ТЕХ КОМУ БОЛЬШЕ
70 ЛЕТ.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.



ГТО - путь к здоровью

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Хоккей»



**Батуев Цыден,
9 класс**

*«Больше всего в биологии мне
интересна анатомия человека»*



*Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

ХОККЕЙ

Автор:
Батуев Цыден, ученик 9а,
Руководитель:
Бадмаева Е.Г. учитель биологии

г.Улан-Удэ, 2020

Цель:

Доказать ребятам, что хоккей- игра настоящих мужчин,
и очень травмоопасный вид спорта

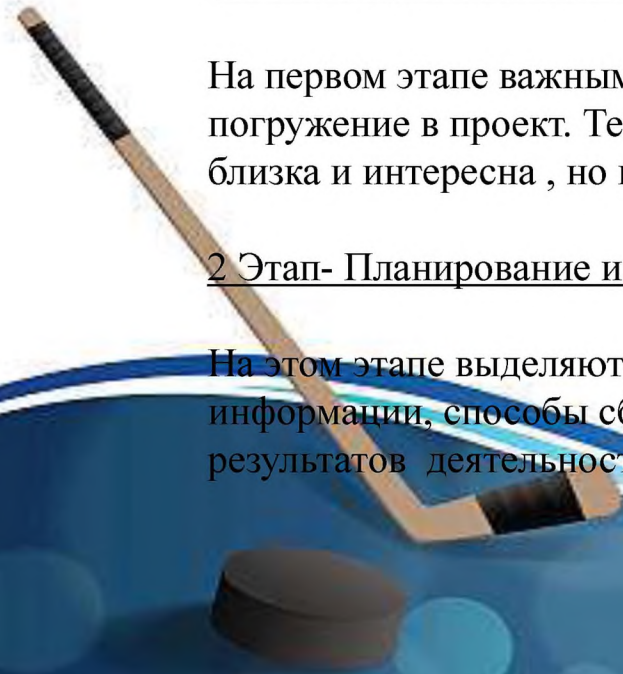
Этапы:

1 Этап-Подготовительный

На первом этапе важным является погружение в проект. Тема проекта должна быть не только близка и интересна , но и доступна спортсменам.

2 Этап- Планирование и организация деятельности.

На этом этапе выделяются цели и задачи проекта. Планируются источники информации, способы сбора и анализа информации, способы представления результатов деятельности (форма отчёта, вид презентации).



Объект исследования: частые вид травм хоккеистов, экипировка игроков в хоккее с шайбой.

Методы исследования:

- поиск информации;
- отбор информации;
- систематизация собственного опыта;
- анкетирование, проведение опроса;
- обработка результатов.



История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. На некоторых голландских картинах [XVI века](#) изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея считается всё – таки [Канада](#).



Экипировка каждого полевого игрока должна включать:

коньки

клюшку

защитную экипировку:

шлем и визор

щитки (наколенники и налокотники)

перчатки (краги)

капа

труссы (шорты)

раковина для защиты паха

защита горла (ошейник)

верхнюю форму:

свитер

гамаш

Сейчас защита создается из целого комплекса различных материалов и стремится к постоянному уменьшению веса.

Качественная хоккейная экипировка обеспечит вам безопасные и комфортные тренировки.

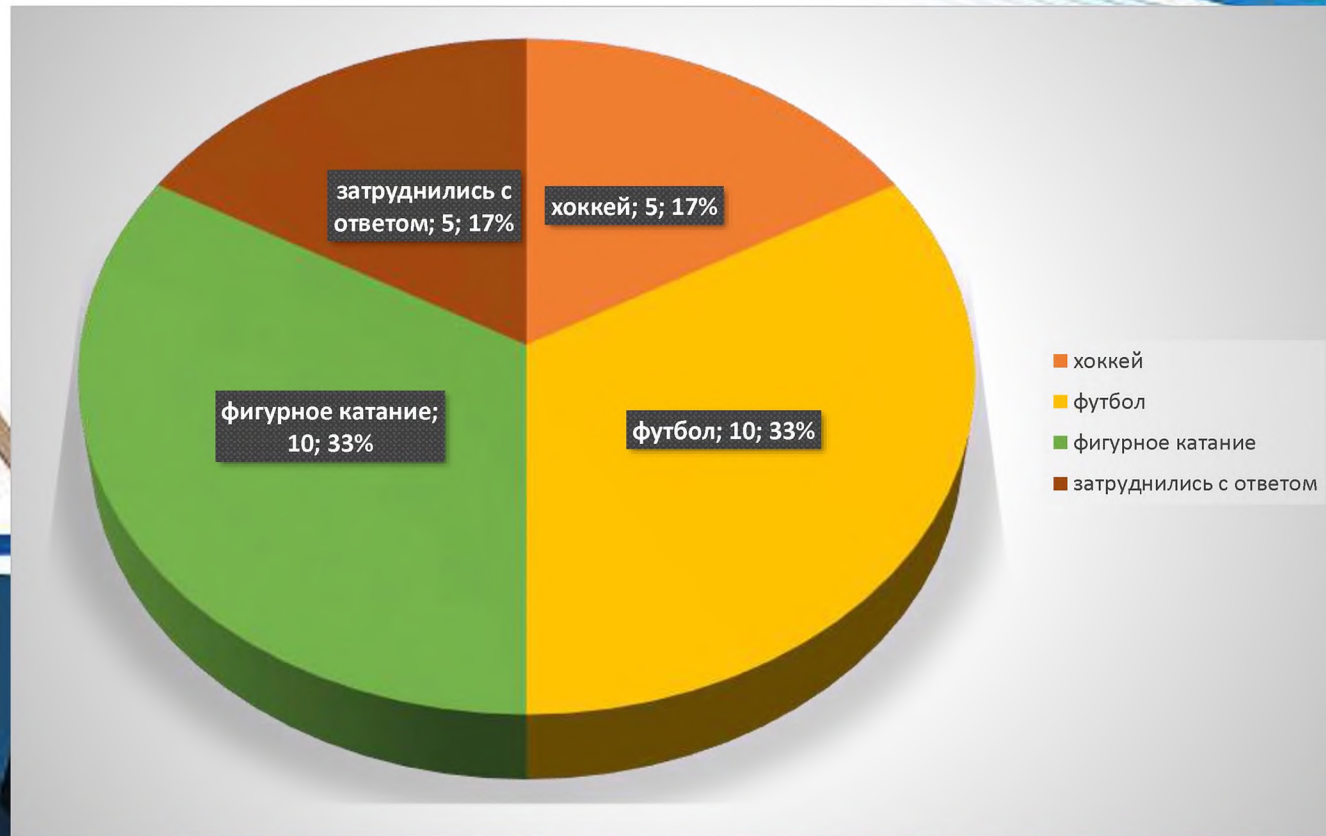




Хоккей с шайбой - один из самых мужественных командных видов спорта. Это лучшая игра для настоящих мужчин. Хоккей называют спортом космических скоростей - огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях, неординарность и неожиданность решения для соперника.

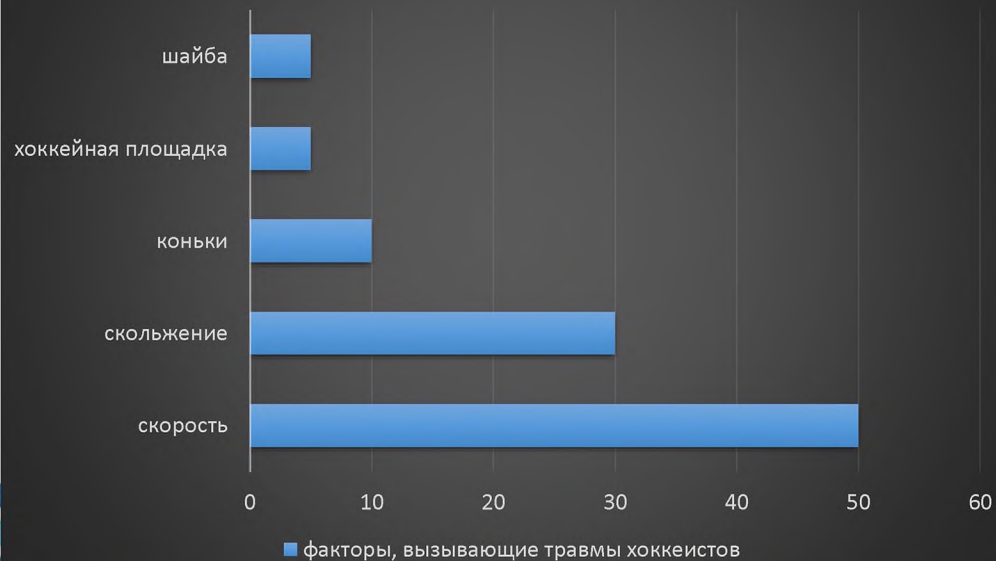


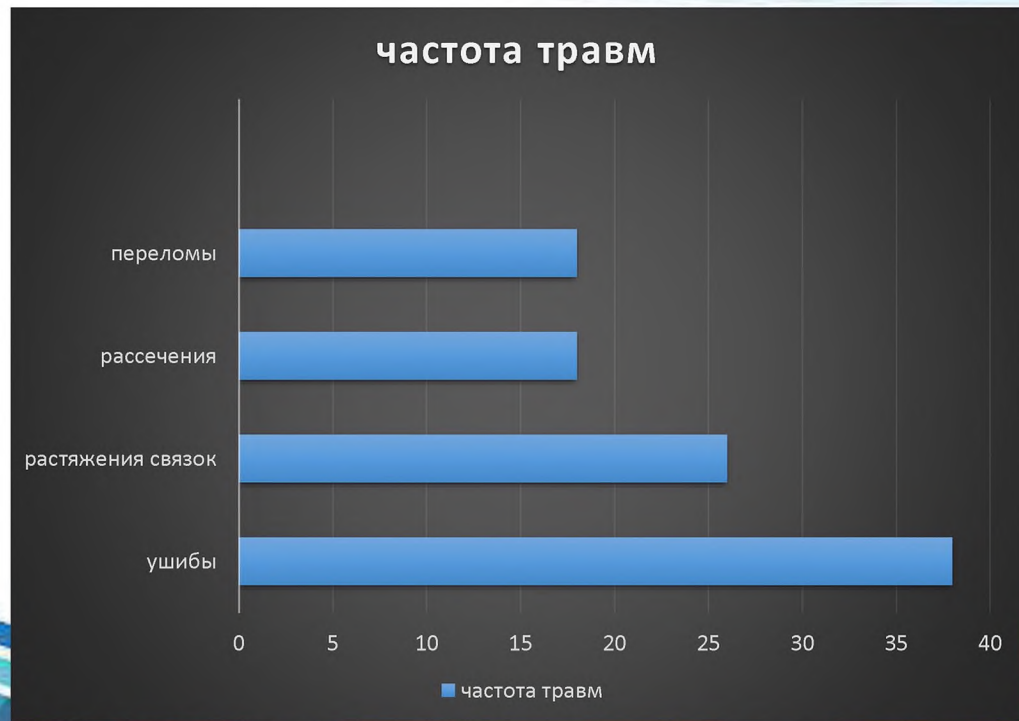
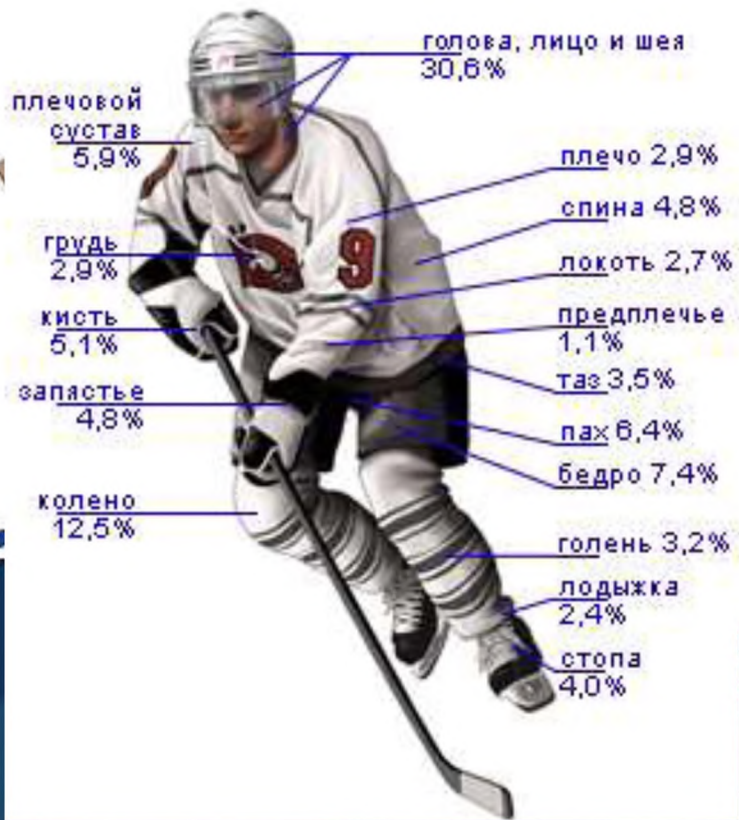
Результаты анкетирования: какой вид спорта Вы считаете самым травмоопасным?



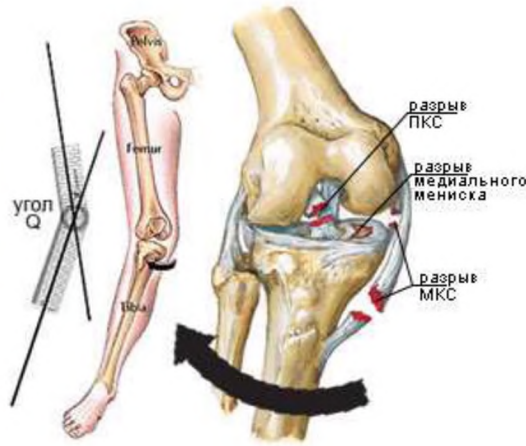


факторы, вызывающие травмы хоккеистов





Анатомия травм:



По результатам этого проекта, мы привлекли к занятием по хоккею с мячом и охватили более 100 детей нашего села Сосново-Озерское, организовано 8 групп.

Плюсы: Улучшение физического состояние детей, скорость, ловкость и координация движений.

A wooden hockey stick with black tape on the handle and blade, and a black hockey puck, are positioned on the left side of the slide. The background features blue and white wavy lines and a bokeh effect of blue circles.

Спасибо за внимание!

А все таки, шрамы украшают настоящих
мужчин...

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Роль самбо в моей жизни»



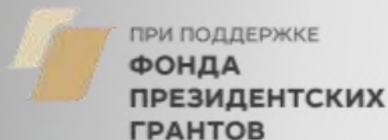
Григорьева Эмилия,
Дамбиева Дари, 9 класс

*«Больше всего в биологии нам
интересен мир животных»*



*Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта
«Здоровый класс»
проект



РОЛЬ САМБО В МОЕЙ ЖИЗНИ

Автор:
Григорьева Эмилия, Дамбиева Дари
ученицы 9б,
Руководитель:
Атутова Э.Д. учитель физкультуры

г.Улан-Удэ, 2020

• Актуальность

В Еравнинском районе активно развиваются такие виды спорта, как волейбол, футбол, баскетбол, вольная борьба, гиревой спорт, аэробика, из зимних видов спорта – хоккей с мячом и конькобежный спорт. Но самым «молодым» и ещё только набирающим популярность среди подростков является самбо. Этот вид спорта возник у нас недавно, два года назад. Нам стало интересно, а что такое «самбо» в целом, какие «плюсы» занятия им существуют, и как этот вид спорта начал развиваться в нашей школе. Именно поэтому мы выбрали тему нашего проекта: «Роль самбо в моей жизни».

Реализуя этот проект мы обе стали активными самбистками.

Цель проекта:

Цель исследования: выяснить, как Всероссийский проект «Самбо в школу» реализуется в нашей школе, как этот проект влияет на физическую форму ребят.

Задачи исследования:

- изучить историю возникновения самбо;
- изучить всероссийский проект «Самбо в школу»;
- **На личном примере доказать, влияние самбо на характер, здоровье, физическую подготовку, силу воли.**
- провести анкетирование среди учащихся 5-11 классов;
- сделать выводы.
-

Методы:

- изучение тематической литературы;
- анкетирование;
- обработка информации;
- анализ и обобщение.

Гипотеза

- Занятия Самбо делают человека не только физически сильным, но и дисциплинированным, собранным, организованным, ответственным.



Немного из истории

- Официальным днём рождения самбо, родина которого Советский Союз, считается 16 ноября 1938 год. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "**сам**(самозащита)" с начальными буквами слов "**б**(без) **о**(оружия)".
- С 1966 года самбо получило международное признание - было включено в Международную любительскую федерацию (ФИЛА).
- В настоящее время Международный олимпийский комитет рассматривает вопрос о включении борьбы самбо в программу Олимпийских игр.
- 1 сентября 2017 года в Республике Бурятия прошел республиканский форум «Дни самбо в Бурятии» в рамках всероссийского проекта «Самбо в школу». В завершении Форума состоялось торжественное вручение сертификатов на получение борцовских ковров. 16 комплектов ковров для занятий самбо на сумму более 2 миллионов рублей поступило в республику также в рамках проекта. Коврами для занятий самбо было укомплектовано 16 учебных заведений Республики Бурятия. В числе этих школ оказалась и МБОУ «Сосново-Озёрская средняя общеобразовательная школа №1» АМО «Еравнинский район».

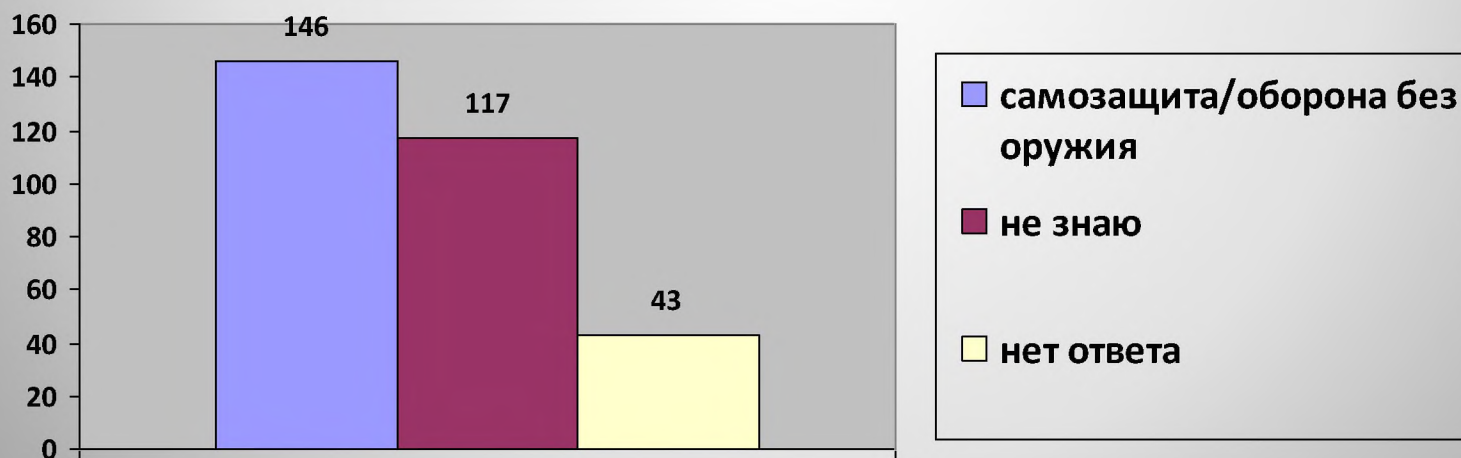
С 1 сентября 2019 года в нашей школе впервые, за всю ее долгую историю, открылась спортивная секция «самбо» для учащихся 1-11 классов

- Согласно графику посещаемости секции в период с сентября 2019г. по январь 2020г., количество детей, посещающих секцию, с каждым месяцем увеличивается.

Посещаемость секции самбо в период с сентября 2019г. по январь 2020г.

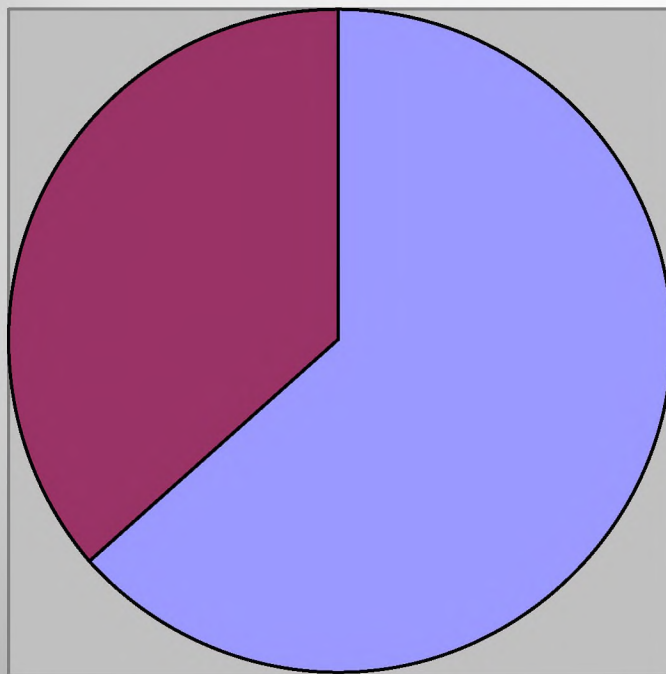


Нами было проведено анкетирование «Самбо в нашей школе» среди учащихся 5-11 классов. Было опрошено 306 человек. 1 вопрос: Как вы думаете, как расшифровывается «СамБО»?



2 вопрос: Слышали ли вы о спортивной секции «самбо» в нашей школе? 194 ученика ответили: «Да», что составляет 63% опрошенных.

112 учеников ответили: «Нет», что составляет 37% опрошенных.



Результаты по самбо нашей школы:

6 ноября 2019 года состоялся Республиканский Турнир, приуроченный Всероссийскому Дню Самбо, на этих соревнованиях среди сильнейших конкурентов республики почетное 3 место занял Батуев Цыден, учащийся 8 «а» класса. А 24 ноября 2019 года 3 место занял Григорьев Артём, ученик 11 класса, на Открытом Республиканском Турнире, проходившем в пгт. Кабанск Кабанского района.





Выводы

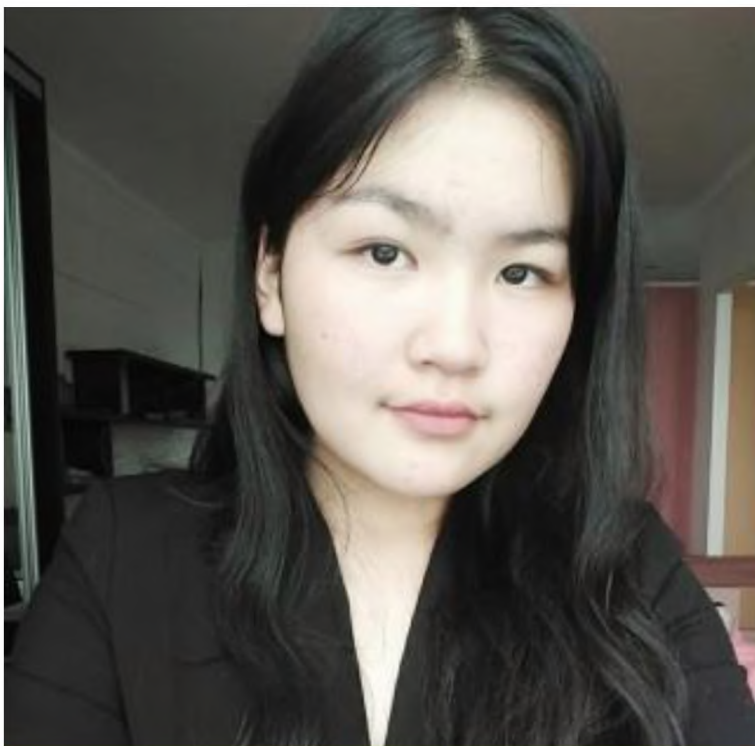
Наша гипотеза о том, что занятия Самбо делают человека не только физически сильным, но и дисциплинированным, собранным, организованным, ответственным полностью подтвердилась.

И девушкам по плечу самбо!



4. Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодежной среде

«Влияние пищевых добавок на здоровье человека!»



**Татарова Виктория,
9 класс**

*«Больше всего в биологии мне
интересен организм человека»*



*Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия*

Влияние пищевых добавок на здоровье человека



**Выполнила:
Татарова Виктория
ученица 9 класса
руководитель
исследовательской
работы: Бадмаева.Е.Г**

**МБОУ СОСОШ1
2020Г**

Цель работы: исследовать продукты питания школьников на наличие в них опасных пищевых добавок.

Задачи:

- установить, какие пищевые добавки являются вредными, и выявить их опасное воздействие на организм;
- собрать материал о наличии пищевых добавок в продуктах питания;
- исследовать и классифицировать продукты питания на наличие в них опасных пищевых добавок;
- сделать выводы о продуктах питания, употребляемых школьниками;
- разработать буклет «Вредные пищевые добавки»



Роль пищевых добавок

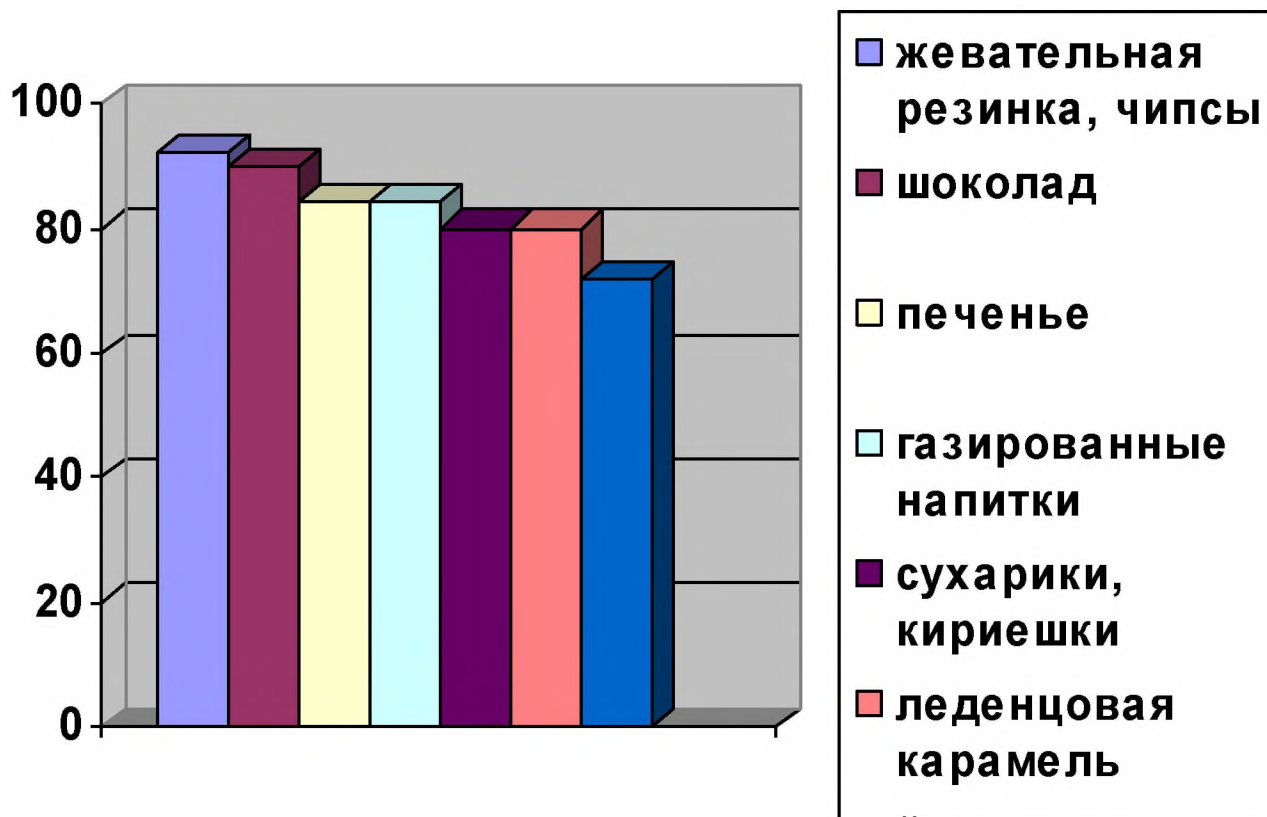
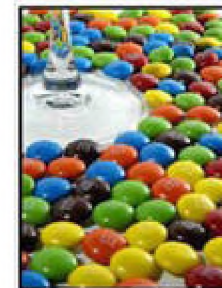
- **Пищевые добавки** — химические вещества и природные соединения, сами по себе обычно не употребляемые как пищевой продукт или обычный компонент пищи, но преднамеренно добавляемые в пищевой продукт по технологическим соображениям на различных этапах производства, хранения, транспортировки с целью получения или облегчения производственного процесса или отдельных операций, увеличения стойкости продукта к различным видам порчи, сохранения структуры и внешнего вида или намеренного изменения свойств.

Индексы пищевых добавок

- E100 - E182 Красители.
- E200 - E299 Консерванты.
- E300 - E399 Антиокислители.
- E400 - E499 Стабилизаторы. Загустители.
- E500 - E599 Эмульгаторы.
- E600 - E699 Усилители вкуса и запаха.
- E700 - E899 Резервированные номера.
- E900 - E999 Пеногасители.
- E1000 и далее - газифицирующие агенты, подсластители, крахмалы.



Продукты питания, часто употребляемые школьниками



Результат исследования продуктов на наличие пищевых добавок



Пищевые добавки, обнаруженные в продуктах питания	Продукты
<u>E100-182:</u> 100,120,141,160,102,129, 133,171,104,122,124,110	Конфеты «Эмемдемс», жевательная резинка «Ассорти», «Фруша», «Orbit».
<u>E200-E299:</u> 202,211, 290,296	«Воронцовские сухарики», «Кириешки», «Милкис», печенье «Chocópie», газированная вода «Буратино», «Тархун»
<u>E300-E399:</u> 330,320,322,338, 341	«Воронцовские сухарики», «Кириешки», «Милкис», жевательная резинка «Ассорти», «Chocópie», «Кока кола»
<u>E400-E499:</u> 420,422,421,414,465,476	Жевательная резинка «Ассорти», «Orbit», батончик «Nesquik», «Эмемдемс», «Nuts», «KitKat», печенье «Весёлые грибочки», быстрый завтрак «Звёздочки»
<u>E500-E599:</u> 503,551,555	«Кириешки», «Orbit», «Chocópie»
<u>E600-E699:</u> 621,627,631	«Воронцовские сухарики», чипсы «Читос»
<u>E900 - E999:</u> 903,950,951,965	«Orbit», «Буратино», «Тархун»
<u>E1000 и далее:</u> 1422, 1442	Йогурт «Fruttis»

Классификация продуктов по степени вредности



Классификация вредных пищевых добавок

Пищевые
добавки

E

не Ешь отраву!

Опасные	E102, E 110, E120, E 129, E 503
Канцерогены	E124, E211, E330
Расстройство желудка	E320, E 338, E341, E465
Кожные заболевания	E320, E951
Расстройство кишечника	E627, E631
Подозрительные	E100, E104, E122, E141, E171

Рекомендации:



- Не покупайте продукты неизвестных вам производителей, а также слишком яркие, остро и раздражающе пахнущие, с необычным вкусом.
- Внимательней читайте надписи на этикетках.
- Используйте для приготовления пищи натуральные продукты и специи
- Употребляйте экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.
- Отправляясь в магазин, не поленитесь взять с собой список пищевых добавок «Е»
- Не покупайте продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке – признак того, что там много консервантов.

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

5. Проектирование здоровьесберегающей среды в школе

«Правильная осанка- залог здоровья»



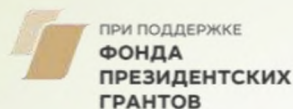
**Дондокова Сарюна,
9 класс**

*«Больше всего в биологии мне
интересно строение человека»*



*Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

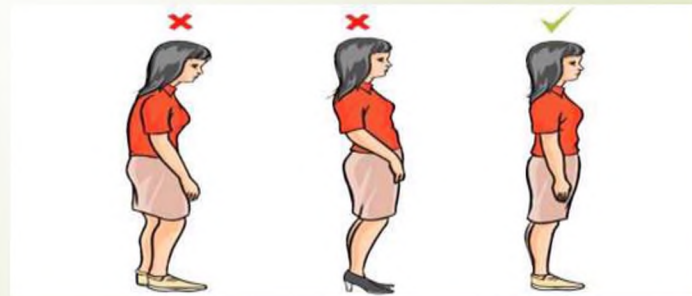
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила: , Дондокова
Сарюна, ученица 9а класса

Руководитель: Бадмаева Елена
Галсановна, учитель биологии

г.Улан-Удэ, 2020

- Цель: применение знаний об осанке в повседневной жизни людей и сохранения их здоровья.
- Гипотеза: если правильно сидеть за столом, заниматься спортом, спать на жесткой постели, правильно распределять нагрузки, то уменьшится количество заболеваний ОДА.
- Предмет исследования: осанка людей.
- Объект исследования:
 - учащиеся 9а класса
- Проблема: проявление нарушения осанки у школьников



Что такое осанка, правильная осанка?

- Осанка – это привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.
- Правильная осанка – это поддержание естественных изгибов позвоночника.

Правильное положение осанки:

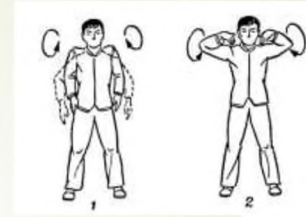
- Голова смотрит прямо;
- Прямая спина;
- Плечи на одном уровне;
- Живот втянут;
- Грудь немного выходит вперед.



Упражнения для укрепления спины в классе

✓ Вращение плечами

Спустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу



✓ Вращение тазом

Положите руки талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами



✓ Повороты вправо, влево

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево



✓ Наклоны вправо, влево

Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой

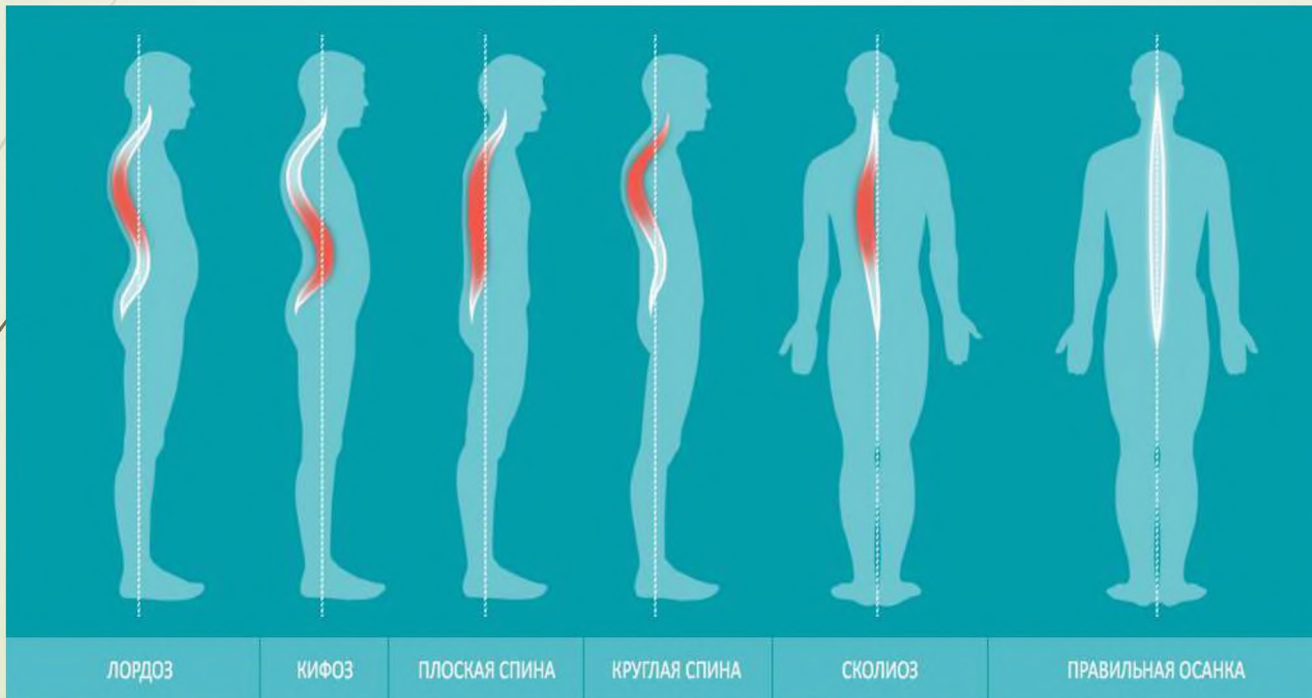


Последствия неправильной осанки

- ❑ Сутулость - единственное, которое проявляется внешне. Изначально может показаться, что сутулость, приобретённая благодаря, например сидячей работе, но проблема в том, что в будущем опущенные плечи и «круглая» спина могут легко трансформироваться в самый настоящий горб.
- ❑ Деформация спинного мозга и спинномозговых нервов, а поскольку спинной мозг отвечает за нормальное функционирование большей части наших органов, то нарушение его работы грозит самыми неприятными последствиями вплоть до паралича.
- ❑ Нарушается нормальное взаиморасположение органов грудной и брюшной полости, проблема в том, что существенное смещение внутренних органов грозит разнообразными хроническими заболеваниями.
- ❑ При искривлении всей цепочки позвонков увеличивается нагрузка на отдельные звенья, такое положение вещей способствует отложению солей, а значит и сильным спинным болям впоследствии, а также защемлению отдельных нервов.



ВИДЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



Виды ортопедических стульев

I. Коленный стул:

Стул с опорой на колени поможет сделать вашу осанку ровной и красивой. Уникальная спинка позволяет расправить плечи, грудную клетку и брюшную полость, нормализовать дыхание и пищеварение.

I. Стул-седло:

Спина при этом находится в правильном s-образном положении. Раскрытая позиция физиологически закладывает основу хорошего победного настроения.

I. Динамический стул:

Благодаря этому тело еще меньше затекает и можно более длительное время оставаться на стуле, не уставая.

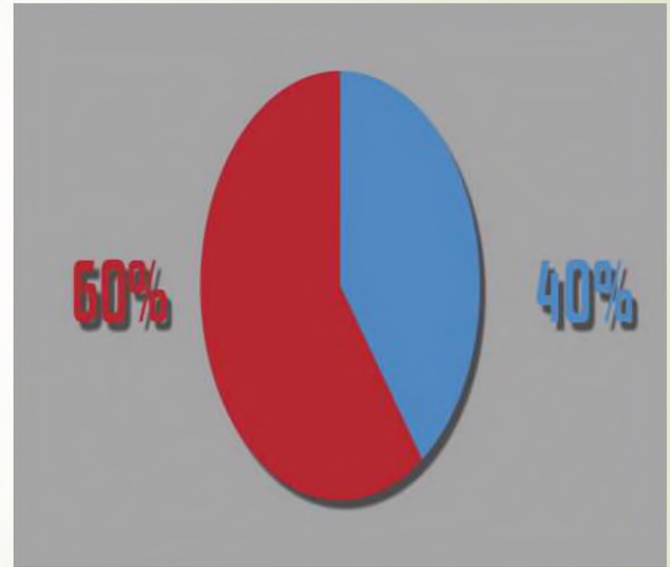


Исследование

- Осанка у учащихся 9а класса:
- 60% со здоровой осанкой;
- 40% с нарушениями.
- Всего 27 учащихся, из них примерно 11 человек с лордозом (сутулость), что составляет 40% от общего количества учеников.

40%

60%

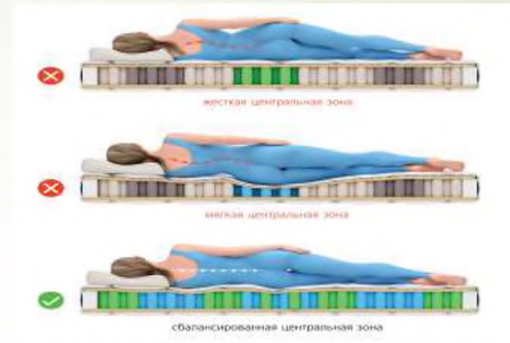


Как предотвратить искривление позвоночника?

❖ Занятие спортом:



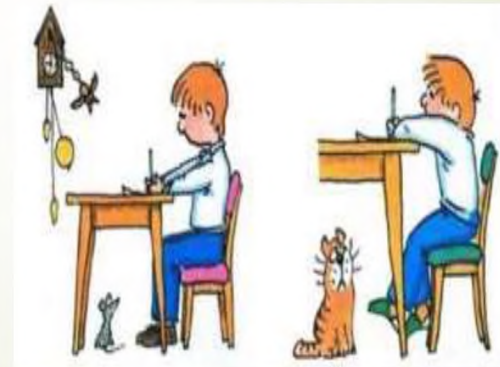
Правильный матрас:



❖ Правильное положение за столом:



Удобная, правильная мебель:



Упражнения для укрепления спины дома

➤ Растяжка

- предотвращает негативное воздействие на суставы, снижает вероятность травм и готовит мышцы к физической активности



➤ Подтягивание коленей к груди

- Это упражнение снимает нагрузку с выпрямляющих мышц позвоночника.



➤ Прогиб в спине стоя

- Это упражнение не только укрепляет мышцы спины, но и разминает переднюю часть тела.



➤ Растяжка квадрицепса

- Это упражнение можно выполнять стоя на четвереньках.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

5. Проектирование здоровьесберегающей среды в школе

«Мобильная зависимость»



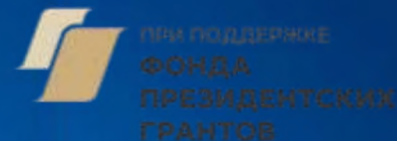
**Грузинцева Валерия,
9 класс**

«Больше всего в биологии мне интересны рефлексы человека»



***Сосново-Озерская СОШ 1
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Диалог-Центр

Мобильная зависимость подростка

Автор: Грузинцева Валерия, ученица 9а
класса;
Руководитель: Бадмаева Е.Г., учитель
биологии

Постановка проблемы: 70% наших школьников страдают телефонной зависимостью, отсюда вытекают ухудшение здоровья, малоподвижный образ жизни, низкий уровень общения.

Гипотеза: школьники воспринимают телефон как часть себя, и если нет под рукой его спутника, он испытывает почти физические ощущения боли...

Цель проекта: доказать зависимость человека от телефона, выявить негативные последствия этого.

Создать буклет для подростка «Советы от избавления мобильной зависимости».





Методы исследования: анализ ресурсов сети Интернет по теме исследования, анкетирование, подробный анализ полученных результатов.

Объект исследования: мобильная зависимость у подростков 9 класса

Предмет исследования: подростки, учащиеся 9 класса МБОУ «СОСОШ № 1».

Практическая значимость моей исследовательской работы является возможность использовать буклет для преодоления мобильной зависимости.

Первый телефон «Dyna-Tac» был создан в компании «Motorola», которая на тот момент являлась хорошо известным производителем радиоаппаратуры, американским инженером Мартином Купером в 1973 г.



Мартин Купер с первым телефоном «Dyna-Tac».

Исследования показали

62% школьников нашей школы, пользующихся мобильной связью, не могут отделаться от привычки постоянно проверять сообщения. Половина из них отвечает на входящие СМС сразу, а каждый пятый готов прервать разговор, чтобы написать ответное послание.

Подростки 9 класса нашей школы:

75% берут телефон повсюду,

40% «не могут без него жить»,

35% «сотовый помогает уйти от проблем»,

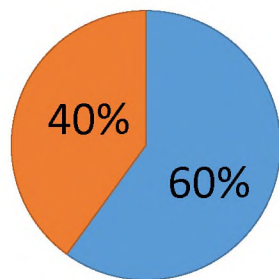
17% постоянно должны ощущать наличие телефона

(держат в руке или нащупывают в кармане),

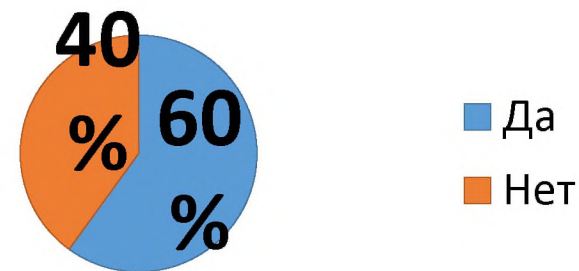
13% раздражаются, если кто-то берет их телефон,

8% не расстанутся с мобильником даже ночью (кладут под подушку)

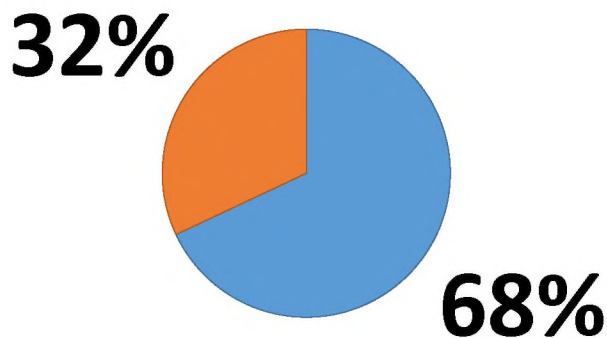
Ты чувствуешь приятное предвкушение от предстоящего выхода в мобильную Сеть?



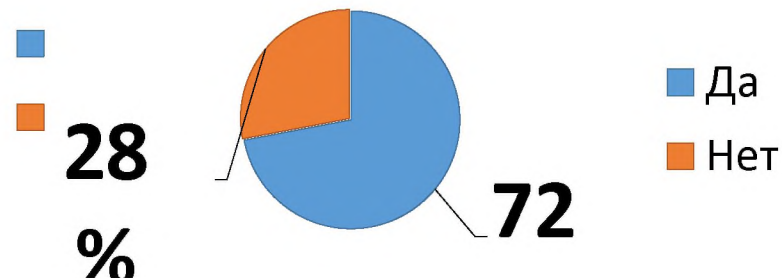
Ты часто проверяешь мобильник - не пропустил ли ты звонок или SMS?



Ты нервничаешь, когда батарейка мобильного почти разряжена?

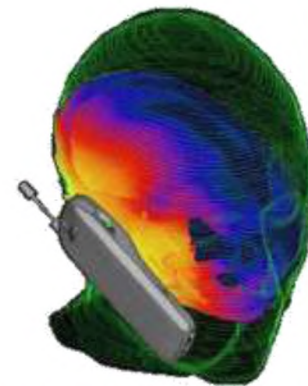


Ты предпочитаешь находиться в мобильной Сети вместо того, чтобы...



Негативные последствия мобиломании:

1. При использовании мобильного телефона наша голова целиком облучается



2. На детей мобильный телефон оказывает большее воздействие, чем на взрослых.

- Во-первых, вес мозга у ребенка меньше;
- во-вторых, костная ткань черепа тоньше;
- в-третьих, мозг у детей активно развивается.



3. Под воздействием электромагнитных полей, которые вырабатывает телефон, организм подвержен напряжению иммунной системы, что приводит к болезням. Если вы пользуетесь мобильным телефоном неограниченное время, то знайте - ваш иммунитет под угрозой.

Этикет в телефонных разговорах

- В начале разговора спроси, не помешали ли вы, не оторвали ли от важных дел.
- Телефонный разговор должен быть кратким.
- Не веди по телефону пустых разговоров.
- По мобильному телефону нельзя разговаривать в общественных местах.

Заключение

Причин для возникновения болезненной зависимости от мобильных телефонов очень много, и практически все мы потенциально ей подвержены. Но это вовсе не значит, что нам всем следует отказаться от этого модного и удобного технического достижения. Просто не стоит впадать в крайности и в результате каких-то обстоятельств, становиться рабами мобильного телефона.





Проекты учащихся
Кяхтинской СОШ 4
г.Кяхта
Республики Бурятия

2020 год

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Агапитова Наталья
Владимировна,**
учитель биологии
МБОУ «Кяхтинская СОШ №4»
г.Кяхта Республика Бурятия

- Проектная деятельность в рамках школы учит детей:
- распознавать проблему и преобразовывать её в цель собственной деятельности;
 - ставить цель и разбивать её на тактические шаги;
 - оценивать собственные силы и время, правильно распределять их; добывать информацию из различных источников, критически оценивать её, ранжировать по значимости и объёму;
 - планировать свою работу;
 - оценивать результат работы, сравнивать его с тем, что было заявлено в качестве цели работы;
 - выявлять и анализировать допущенные ошибки.
 - реализовывать проект.

За время участия Кяхтинской СОШ №4 в проекте «Здоровый класс» учащиеся разработали 25 проектов в 9-х классах и 4 проекта в 10-11-х классах. Вопросы здоровья волнуют ребят, поэтому с выбором тем проектов проблем не испытывали. Основные направления проектной деятельности учащихся : « Экология человека», «Микробиом», «Профилактика болезней и ЗОЖ», «Экономика здоровья», «Социология и здоровья». Проекты монопредметные и межпредметные. В данный момент проекты находятся на стадии реализации, воплощаются в жизнь.



МБОУ «Кяхтинская СОШ №4»

Директор Самбаева Галина Николаевна

671840, Республика Бурятия, г. Кяхта, ул. Ленина, 48, ksosh4@gmail.com,

+7 (30142) 41-0-47

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



Разуваев Егор

9 класс

«Я бы пожелал себе 30-летнему, жить на чистой планете в мире и согласии»

2. Проблемы и перспективы развития системы «Человек - Общество – Природа»

«Лучший способ переработки пластика»



*Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

«ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПЕРЕРАБОТАТЬ ПЛАСТИК»

Выполнил: ученик 9 в класса
Разуваев Егор

Руководитель: Агапитова
Наталья Владимировна

ПРОБЛЕМА:

В наше время одна из главных экологических проблем – это загрязнение пластиком и другими долго разлагающимися отходами.

При разложении пластика, вырабатываются токсины, которые вредят здоровью и окружающей среде.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- ▶ Найти лучший способ от избавления ПЭТФ (полиэтилентерефталат).

Задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме.
2. Проанализировать результаты способов утилизации
3. Объяснить способы и показать минусы
4. Подготовить памятку о вреде пластика

Есть несколько способов избавления от пластика:

1. Переплавка;
2. Замена;
3. Вывод бактерий
4. Переработка.

Переплавка мусора обратно в пластик

1. Обратиться к людям с просьбой не выкидывать пластик со всеми прочими отходами, а сортировать его по категориям. После будет проще переплавить его и использовать снова.
- ▶ Пластик очень дешевый и качественный ресурс. Но люди зачастую после первого применения выкидывают его.



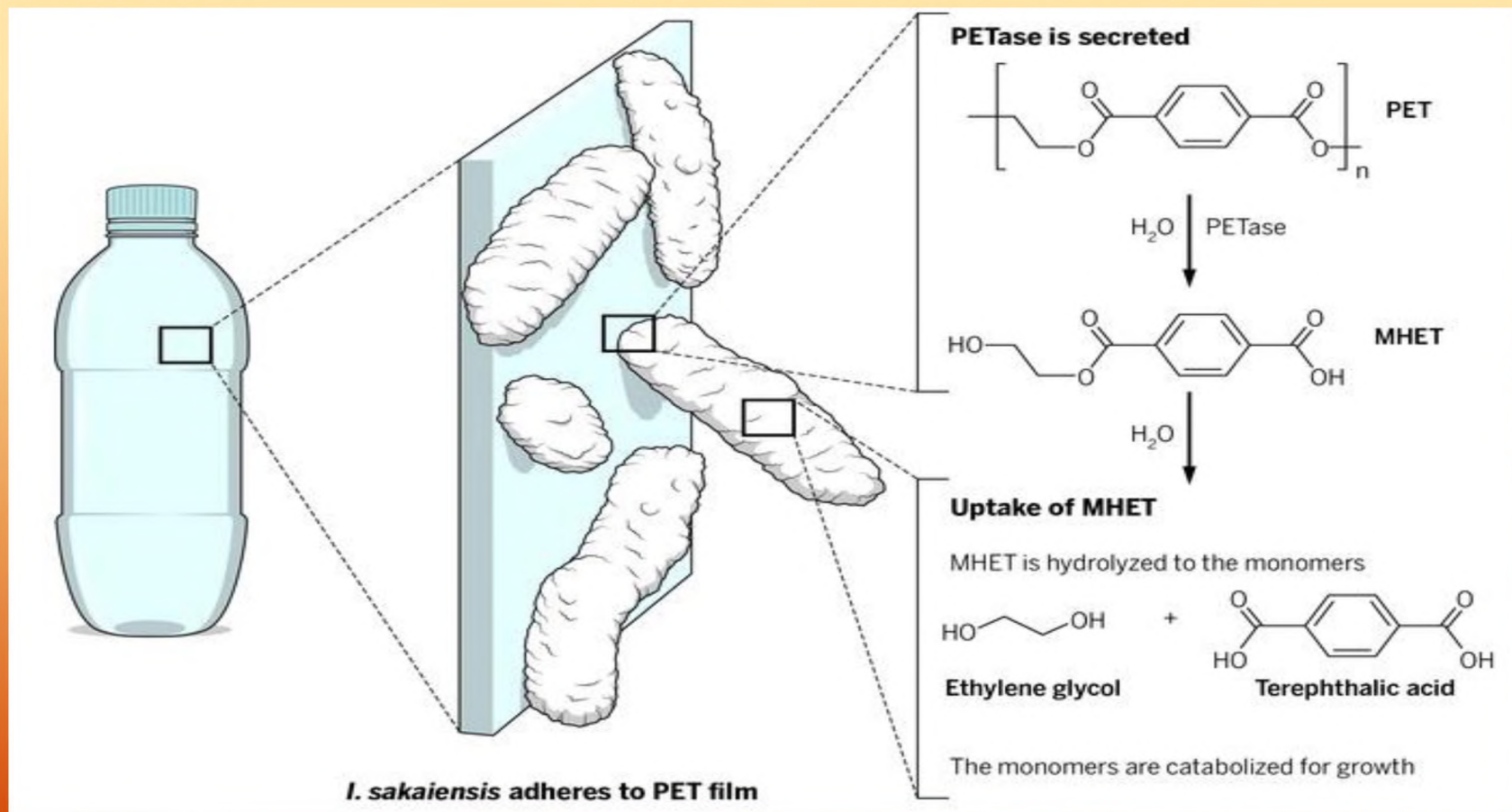
ЗАМЕНА

- ▶ Можно использовать мох, которые растут на берегах Ирландии, В них содержится карогенан. Его смесь с глицерином и крахмалом после сушки даст очень хороший съедобный экопластик.



БАКТЕРИИ

- Учёные из Японии вывели бактерии, которые поедают пластик. *Ideonella sakaiensis*. Один из лучших способов.



ПЕРЕРАБОТКА:

Есть эффективный способ переработки пластика, который можно проверить дома.

Надо измельчить ПЭТФ и к нему добавить этиленгликоль и NaOH. После поставить в микроволновку на 2 минуты. Там происходит щелочной гидролиз, омыление сложно-эфирных мостиков в составе полиэтилентерефталата. Он распадается на этиленгликоль и терефталат натрия. Последний выпадает в осадок, и после сушки получается белый порошок. Всего лишь надо найти ему применение.

РИСКИ

У каждого способа есть свои изъяны.

1. В нашей стране мало перерабатывающих предприятий и отделов по сортировке, и поэтому у людей нет возможности сортировать пластик.
2. Для того чтобы сделать эко-пластик, требуется много ресурсов и усилий. Главное не допустить того чтобы создание эко-пластика не вырабатывались отходы, которые причиняли экологии больше вред чем пластик.
3. Бактерии непредсказуемы. В ходе эволюции бактерии могут сделать так что проблема пластика будет не актуальной. Надо будет контролировать их.
4. Этот способ нельзя воспроизвести в фабричном масштабе

ВЫВОД:

Есть много действующих способов избавление от пластика, которые работают, но есть свои изъяны. Выбор должен быть оптимальным. Сравнение возможности реализации, времени на осуществлении, бюджет.

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Дабадоржиева Аюна
9 класс**

**«Самая вредная привычка –
это уныние!»**

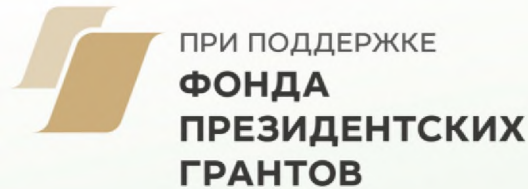
**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

**«Депрессия у
подростков»**



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

Проект

«Депрессия у подростков»

Автор:
Дабадоржиева Аюна, ученица 9в,
Руководитель:
Агапитова Н.В. учитель биологии

г.Кяхта, 2020

Проблема

- Ежегодно 150 млн. человек в мире получают диагноз «депрессия», распространенность депрессии в подростковом и юношеском возрасте достигает 40%. От 45% до 60% всех самоубийств на планете совершают больные депрессией, при этом доля подростковых самоубийств составляет 20-25%.



- **Цель:**

1. Изучить симптомы, последствия и пути профилактики депрессивных состояний;
2. Изучить влияние профилактики депрессивных состояний.

- **Задачи:**

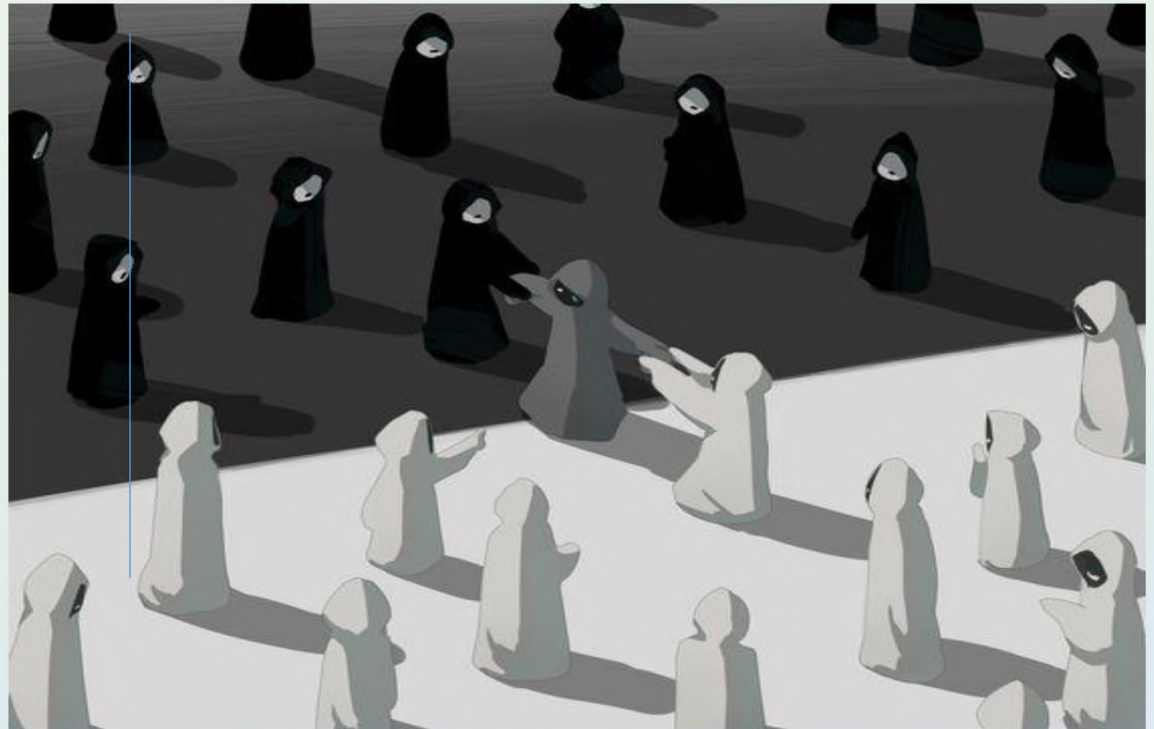
1. Изучить литературу, Интернет-источники по теме;
2. Разработать рекомендации для обучающихся и родителей по профилактике депрессивных состояний.

- **Методы:**

1. Анкетирование
2. Анализ статистических данных

Причины подростковой депрессии

1. Семейный климат;
2. Гормональная перестройка организма;
3. Переживания, связанные с первой любовью;
4. Проблемы в учебе.



Гипотеза

Предполагалось, что депрессия у подростков может быть вызвана рядом причин: Экономическое неблагополучие семьи опосредованно сказывается на характере детско-родительских отношений; Депрессивное состояние родителей ; Возрастно-половые различия в характере влияния детско-родительских отношений на развитие депрессивных состояний у подростков.



Частые ошибки

Депрессию часто путают с плохим настроением.

Плохое настроение – это своеобразный сигнал организма о том, что вас не устраивает в этой жизни

Депрессия (от лат. deprimō «давить (вниз), подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония).

Стандартный набор диагностических критериев депрессии.

БОЛЬШИЕ КРИТЕРИИ

1. Постоянное подавленное настроение на протяжении 2 недель и больше.
2. Ангедония - потеря интереса ко всему и удовольствия от жизни.
3. Астения - выраженная утомляемость, слабость, упадок сил.

МАЛЫЕ КРИТЕРИИ

1. Чувство вины и беспомощности.
2. Сниженная самооценка.
3. Пессимизм.
4. Суицидальные мысли.
5. Нарушения сна.
6. Нарушения аппетита.

Отличие депрессии от плохого настроения!

Плохое настроение

сопровождается
бессонницей

чрезмерное поедание
сладкого и мучного

продолжительность
до 2-х недель

человек хочет
перемен и
открыт для
идей и
предложений



Депрессия

бессонница +
сильная сонливость
в течении 5 дней и
больше

плохое настроение
больше 2-х недель

потеря
аппетита (не
всегда -
бывает и
переедание)
и запоры

безразличие,
безучастность,
жалобы на
боли в теле и
органах,
потеря
интереса ко
всему



Исследования:

- 1. Многие современные подростки, развитие которых проходит в условиях радикальных социально-экономических изменений, обнаруживают наличие депрессивных состояний, своевременная диагностика которых необходима в целях успешного проведения коррекционной работы в рамках школьной психологической службы.
- 2. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений, воспринимаемых подростком. При этом такие существенные характеристики жизнедеятельности подростка как отношения со сверстниками, уровень материального благосостояния семьи, школьная успеваемость обнаруживают существенно меньшую связь с наличием депрессивных состояний.
- 3. Существуют возрастно-половые различия в степени связи характера детско-родительских отношений и наличия депрессивных состояний у подростков.

Рекомендации по профилактике

- Целью видов помощи, является снятие психологических симптомов и улучшения состояния подростка. Методы включают психологические вмешательства, целью которых является изменение поведения, мыслей или отношения пациентов, которые, предположительно, являются основными причинами проблем.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.



Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.



Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.



Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.



Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.



Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.



Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.



Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.



Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.



Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.



Если ребенок живет в понимании и дружбе, он учится находить любовь в этом мире.

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Собашникова Дарья,
Титов Олег, 9 класс**

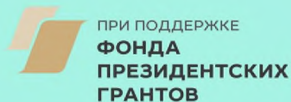
***«Здоровье для нас это
порядок мыслей, действий и
стремление к вершинам
совершенства»***

**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

**«Математика на
страже здоровья»**



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

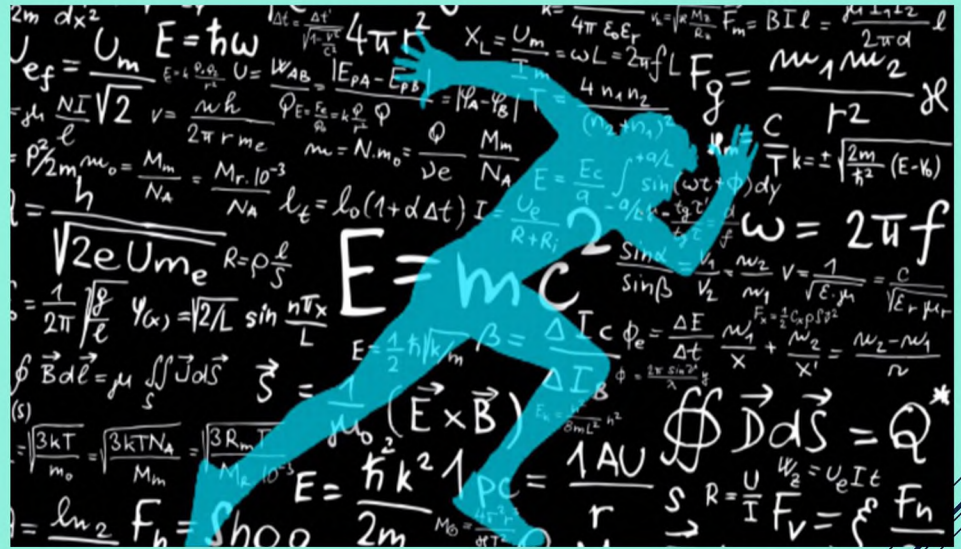
«МАТЕМАТИКА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ»

Г.Кяхта, 2020

Авторы:
Титов Олег,
Собашникова Дарья
Учащиеся 9 коласса «В»
Руководитель : Титова Н.В.,
Агапитова Н.В.

ПРОБЛЕМА

В настоящее время многие подростки, занимаясь физкультурой и различными видами спорта, перестают следить за своим здоровьем.



ЦЕЛЬ

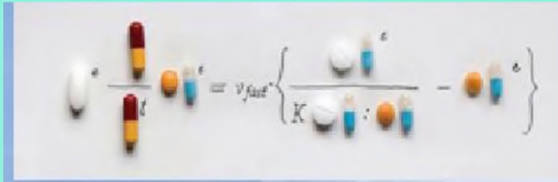
1. Понять, как математическая статистика применяется в медицине;
2. Проверить здоровье наших одноклассников при помощи математики.

Задача:

- Установить значение математической статистики для медицины;

Методы

опрос и эксперимент с последующим анализом полученных данных.



В медицине очень много математических формул, например:

- для расчета пульсового давления;
- количество вводимых лекарств;



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА.

Ярче всего, по-нашему мнению, математическая статистика проявляется в кардиологии. Для оценки уровня артериального давления используется классификация Всемирной организации здравоохранения, принятая в 1999 году.

Эксперимент 1: измерили давление наших одноклассников до и после физической нагрузки.

Диастолическое давление до физической нагрузки (Мальчики)

	Варианта							Сумма
	70	75	78	81	83	97	104	
Кратность	1	1	1	1	2	1	1	8
Частота	0,125	0,125	0,125	0,125	0,25	0,125	0,125	1
Частота, %	12,5	12,5	12,5	12,5	25	12,5	12,5	100

Диастолическое давление после физической нагрузки (Мальчики)

	Варианта					Сумма
	51	60	62	64	80	
Кратность	1	3	2	1	1	8
Частота	0,125	0,375	0,25	0,125	0,125	1
Частота, %	12,5	37,5	25	12,5	12,5	100

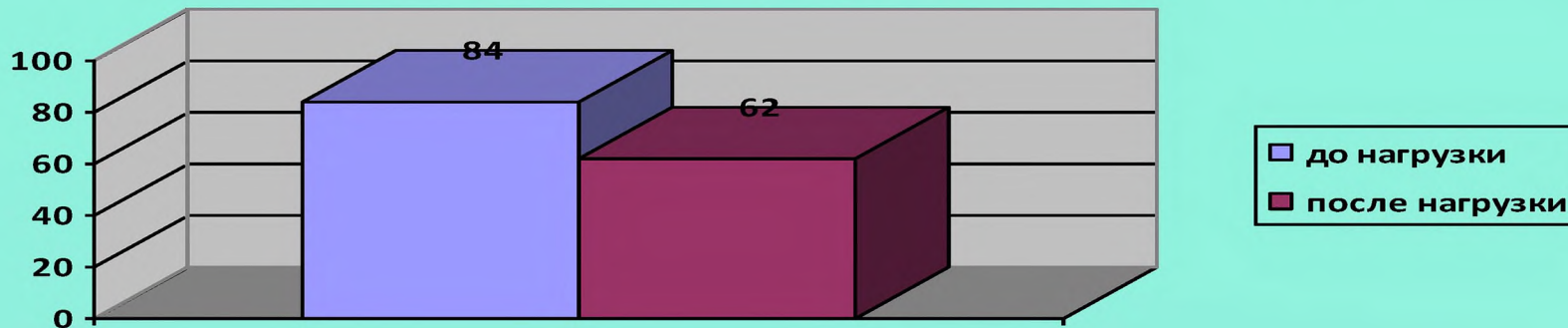
Систолическое давление до физической нагрузки (Девочки)

	Варианта							Сумма
	105	115	118	123	126	131	148	
Кратность	1	1	1	2	1	1	1	8
Частота	0,125	0,125	0,125	0,25	0,25	0,125	0,125	1
Частота, %	12,5	12,5	12,5	25	25	12,5	12,5	100

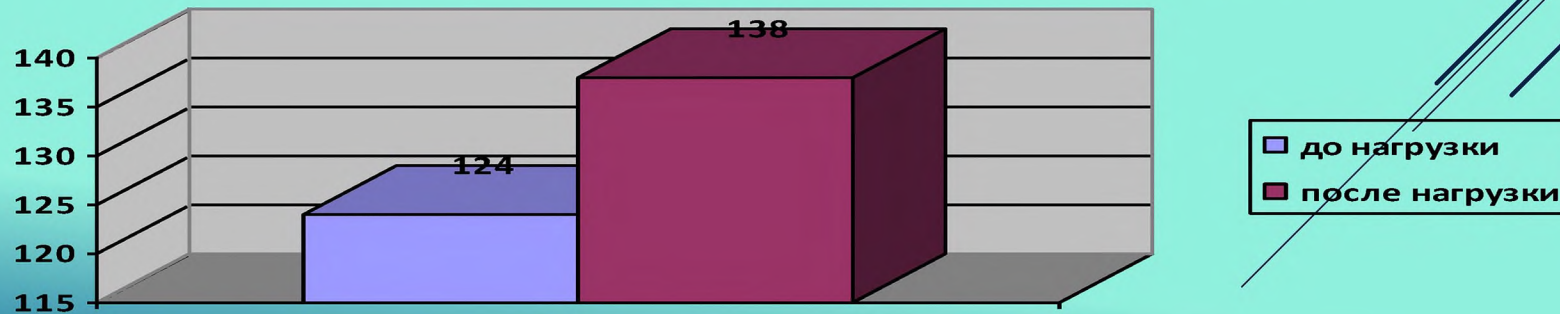
Систолическое давление после физической нагрузки (Девочки)

	Варианта					Сумма
	123	134	137	140	155	
Кратность	1	2	2	2	1	8
Частота	0,125	0,25	0,25	0,25	0,125	1
Частота, %	12,5	25	25	25	12,5	100

Средние показатели диастолического давления у мальчиков



Средние показатели систолического давления у девочек



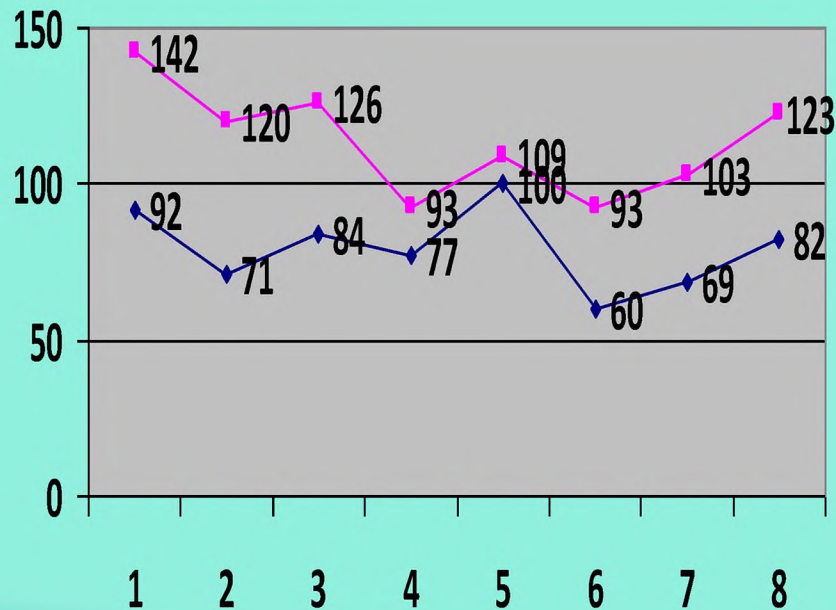
Эксперимент 2: Еще одной немаловажной характеристикой является пульс человека.

- ▶ Пульс (лат. pulsus удар, толчок) - периодические, связанные с сокращениями сердца колебания объема сосудов, обусловленные динамикой их кровенаполнения и давления в них в течение одного сердечного цикла. У среднестатистического здорового человека нормальный пульс в покое равняется 60-80 ударам в минуту.

У пятнадцати из шестнадцати испытуемых в начале эксперимента пульс соответствовал норме, но после физической нагрузки у каждого из них он увеличился в несколько раз.

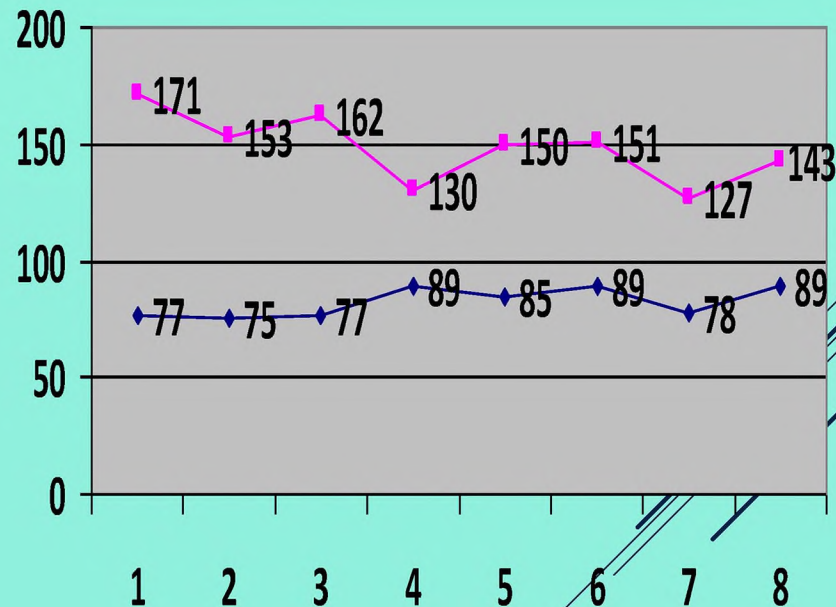


Значения пульса у мальчиков



◆ до нагрузки ■ после нагрузки

Значения пульса у девочек



◆ до нагрузки ■ после нагрузки

ВЫВОД:

- ▶ Итак, гипотеза полностью подтверждается. Мы провели свои исследования и выяснили, что без статистической обработки данных трудно было бы сделать какие-либо выводы. Так, мы, высчитав среднее арифметическое, определили, как меняется верхнее и нижнее давление после физической нагрузки. В итоге, мы можем сделать вывод, что наши мальчики более тренированы и устойчивы к физическим нагрузкам.
- ▶ Работа будет полезна не только ученикам, но и их родителям, и учителям. Она заставила наших одноклассников взглянуть на свое здоровье. Почти все из них охотно соглашались поучаствовать в наших экспериментах, а, узнав, на сколько изменилось их давление и пульс после физической нагрузки, обещали постоянно следить за своим здоровьем.

Заключение:

Роль математики в медицине несомненна. Все медицинские открытия должны опираться на численные соотношения.

А методы теории вероятности (учёт статистики заболеваемости в зависимости от различных факторов) - и вовсе вещь в медицине необходимая.

В медицине без математики шагу не ступить.

Численные соотношения, например, учёт дозы и периодичности приёма лекарств.

Численный учёт сопутствующих факторов, таких как: возраст, физические параметры тела, иммунитет и пр.



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Вылков Егор, Карбушева
Александра, Семёнова Дарья,
11 класс**

***«Больше всего в биологии нам
интересен процесс возникновения и
преобразования живых объектов»***

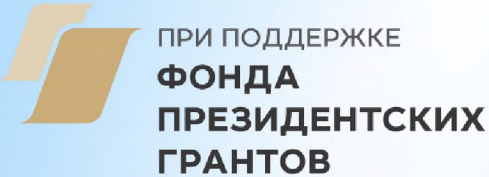
**3. Экологичный подход к
микробиому человека в условиях
пандемии коронавируса**

«Острые кишечные инфекции»



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

**Анализ заболеваемости острыми кишечными
инфекциями по данным инфекционного отделения
ГБУЗ «Кяхтинская ЦРБ»**

Авторы: Семнова Дарья, Вылков Егор,
Карбушева Александра учащиеся 11 класса
Руководитель: Агапитова Н.В., учитель
биологии

* Проблема

- * Основной механизм передачи кишечной инфекции – фекально-оральный. Также кишечные инфекции передаются через предметы обихода (контактно-бытовой механизм). Для некоторых заболеваний (ротавирус) возможен воздушно-капельный механизм заражения. Это обстоятельство обуславливает ряд своеобразных черт в проявлениях эпидемического процесса: скорость распространения заболеваний, возрастной состав больных, сезонность, годовые колебания уровня заболеваемости.[4]
- * К кишечным инфекциям относится больше 25 % всех заразных заболеваний человека, а именно дизентерия, холера, сальмонеллез, брюшной тиф и паратифы А и В, ботулизм, пищевые токсикоинфекции, амебиаз, энтеро - и ротавирусная инфекции и др. заболевания вирусной и бактериальной этиологии.

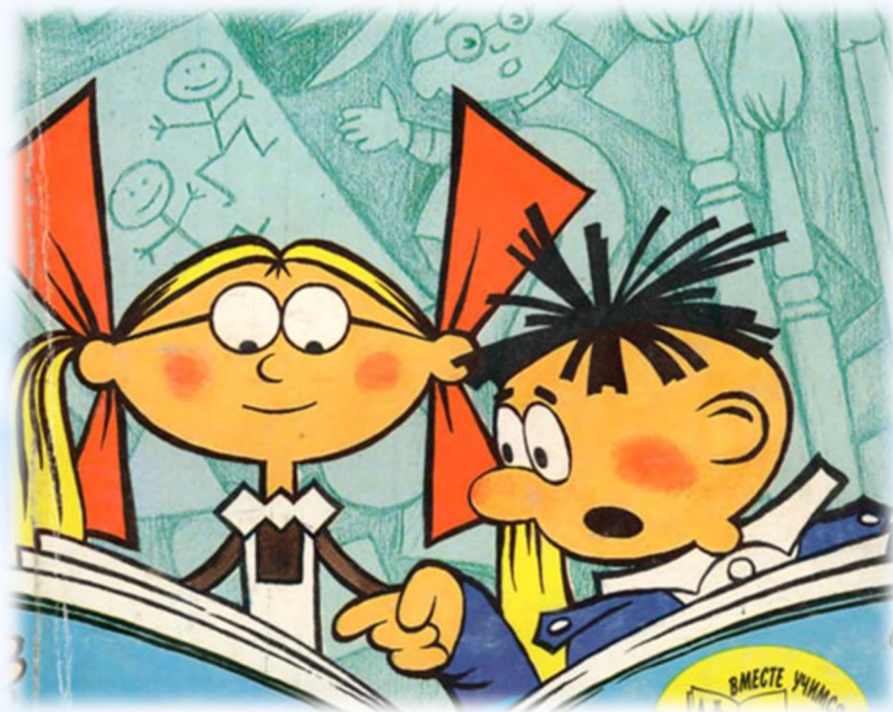
Цель: провести анализ статистических данных заболеваемости острыми кишечными инфекциями по городу Кяхта и Кяхтинскому району.

Задачи:

- 1.** Изучить литературу по данной проблеме.
- 2.** Проанализировать результаты анкетирования
- 3.** Подготовить памятку по профилактике ОКИ.

Объектом исследования было формирование правил личной гигиены и знаний об острых кишечных инфекциях.

В ходе исследования, **предметом** наблюдения были учащиеся 8-9 классов Кяхтинской средней общеобразовательной школы №4.



Методы:

1. Социологический (анкетирование)
2. Аналитический.
3. Статистический
4. Обобщающий

Гипотеза: одним из основных факторов влияющих на распространение заболеваемости острыми кишечными инфекциями является несоблюдение личной гигиены.

Нозологические формы ОКИ

по данным и/о КЦРБ

Нозология	2017 год	2018 год	2019 год
Шигеллёз	16	3	7
Сальмонеллёз	2	1	11
Колиэнтерит	2	2	2
Стафилакокковые энтериты	10	7	11
Условно-патогенная микрофлора	9	-	8
Ротавирусная инфекция	-	27	41
ОКИНЭ	51	30	107
ПТИ	36	56	72
Итого	126	126	259

Шигеллёз - снизился на 52%,
сальмонеллёз – увеличился на 82%.
Ситуация по сальмонеллёзу в Кяхтинском районе является неблагоприятной.

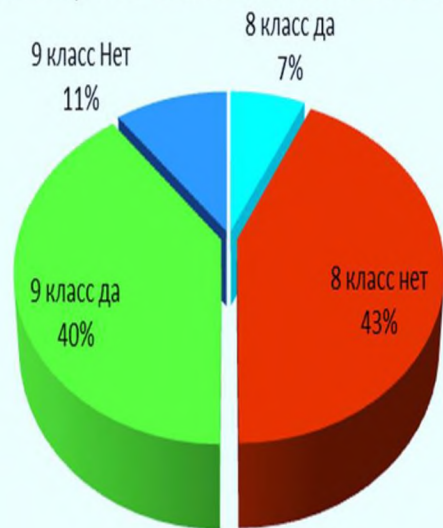
С 2018года отмечается рост заболеваемости ротавирусной инфекцией, что связано с улучшением лабораторной диагностики ОКИ, в связи с чем зарегистрированы случаи ротавирусной инфекции, которая имеет тенденцию к повышению заболеваемости в 1,7 раза в 2019 году.

Отмечается ежегодный рост ОКИНЭ, в 2019 году зарегистрировано 179 случаев. Заболеваемость ОКИНЭ и ПТИ с 2017 по 2019 год выросла в 2 раза.

Проведено анкетирование, в котором участвовало 28 респондентов.

После проведенной работы по выявлению знаний учащихся об острых кишечных инфекциях, проведения занятий и бесед, были получены следующие результаты

Знаете ли вы, чем опасны кишечные инфекции?



79% учащихся 9 класса и **14%** учащихся 8 класса знают, чем опасны острые кишечные инфекции.

Знаете ли вы, что такое гигиена?



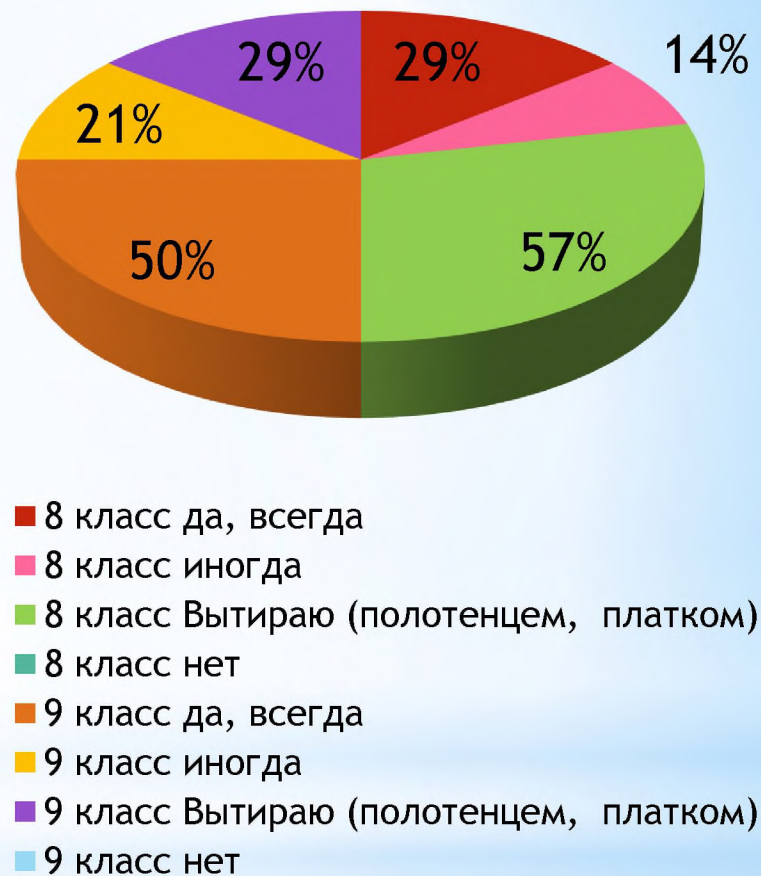
86% учащихся 9 класса и **93%** 8 класса знают что такое «гигиена» и правила ее соблюдения.

Как вы моете руки?



75 % респондентов не умеют мыть руки.

Моете ли вы овощи и фрукты перед употреблением?



61 % респондентов не достаточно проводят первичную обработку овощей и фруктов от загрязнений для уменьшения риска кишечных расстройств.

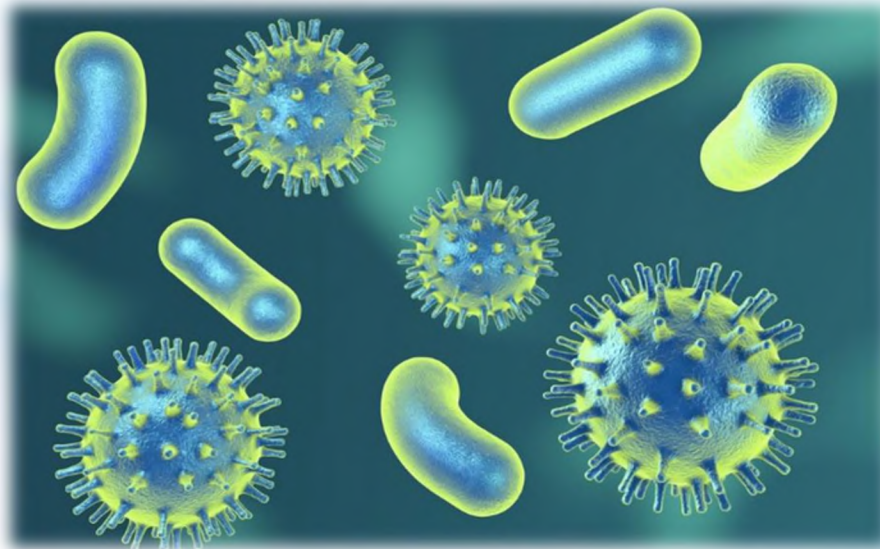
Заключение

В Кяхтинском районе отмечается рост ОКИ на 51%. Из бактериальных ОКИ преобладает сальмонеллёз – увеличился на 82 %, и так же с 2018 года стали регистрироваться случаи заболевания ротавирусной инфекции, которые имеют тенденцию к росту в 1,7 раза.

В настоящее время заболеваемость кишечными инфекциями в России остается достаточно высокой.

Острые кишечные инфекции занимают одно из ведущих мест в инфекционной заболеваемости, особенно среди пациентов детского возраста.

Важное место в распространении кишечных инфекций занимают профилактические мероприятия.



Рекомендации по профилактике ОКИ:

- * Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима на предприятиях общественного питания.**
- * Благоустройство населенных пунктов.**
- * Производством, хранением, обработкой и реализацией пищевых продуктов.**
- * Употребление доброкачественной воды.**
- * Госпитализация пациентов с ОКИ в инфекционный стационар.**
- * Проведение санитарно-просветительской работы среди населения начиная с детского возраста (с использованием мультимедийных презентаций, видеороликов, в игровой форме).**



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил поведения человека, способствующих сохранению и укреплению его здоровья и увеличению срока активной жизни

ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ И ЭЛЕМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- соблюдение оптимального режима труда и отдыха, предупреждающего развитие утомления и переутомления;
- сбалансированное и благоприятное питание в соответствии с потребностями организма в возрастные особенности;
- выполнение необходимых условий, обеспечивающих полноценный и здоровый сон (отсутствие шума, свежий воздух, удобная постель, оптимальная продолжительность и др.);

- благоприятный микроклимат в жилище, обеспечивающий оптимальное сочетание температуры, влажности, подвижности воздуха и естественной освещенности помещений;
- поддержание чистоты тела, особенно рук и ногтей;
- тщательный уход за зубами, обеспечивающий своевременное удаление зубного налета, содержащего большое количество микроорганизмов;
- спокойное и обдуманное поведение в конфликтных ситуациях

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Саксудаева Ксения
9 класс.**

***«Я бы пожелала себе 30-
тилетней, жить на чистой
планете в мире и согласии»***

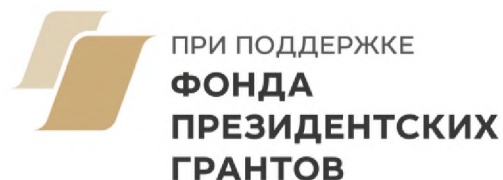
**5. Проектирование
здоровьесберегающей среды в
школе**

**«Правильная осанка –
залог здоровой
ЖИЗНИ»**



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

Правильная осанка- залог здоровой жизни

ВЫПОЛНИЛ(А):

УЧЕНИЦА 9 «В» КЛАССА

САКСУДАЕВА КСЕНИЯ

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

АГАПИТОВА Н.В

Проблема :

Обучение и воспитание, развитие детей, больных сколиозом, нарушения осанки у детей не теряет остроты, поскольку частота таких заболеваний, по данным НИИ детской ортопедии им. Г.И. Турнера, неуклонно возрастает. Так в России нарушения осанки выявлено у 40-80% детей и подростков, частота искривления позвоночника за последние годы увеличилась с 3% до 10%.



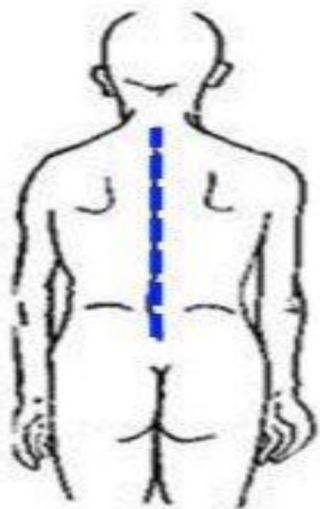
Анализ личных причин:

В возрасте 11 лет я столкнулась с сутулостью, что привело меня к первой степени сколиоза, но длительное лечение, специальные упражнения помогли справиться с проблемой.

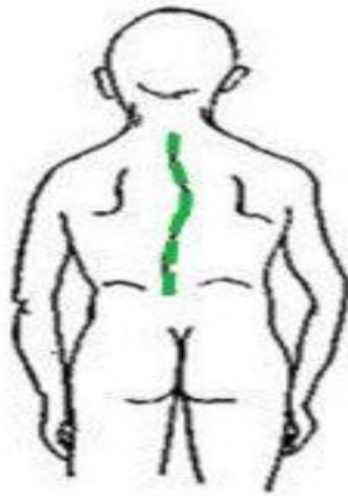
Теперь я хочу помочь обратить внимание на свою осанку учащимся школы.

Цель:

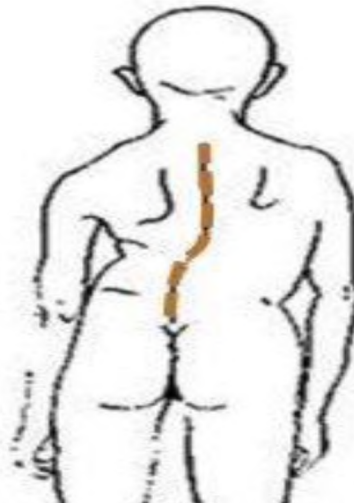
1. Показать важность правильной осанки для сохранения здоровья
2. Познакомится с заболеванием подросткового сколиоза;
3. Какие методы борьбы и предотвращения сколиоза, искривления возможны.



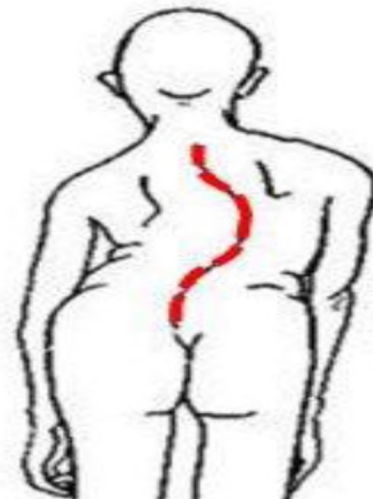
I степень – от
1 до 10
градусов
(170°)



II степень –
от 11 до 25
градусов
(155°)



III степень –
от 26 до
50 градусов
(140°)



IV степень –
более 50
градусов

Задачи:

1. Отобрать и изучить научно-популярную, учебную литературу периодическую печать по теме исследования; провести анализ медицинских исследований;
2. Привлечь внимание учащихся к проблеме нарушения осанки;
3. Дать рекомендации для сохранения и улучшения осанки;
4. Создать буклет «Правильная осанка – залог здоровья ребенка»

ПАМЯТКА: ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

02.05.2018 | Admin | Нет комментариев



Гипотеза:

Предполагалось, что регулярные занятия упражнениями по укреплению мышц спины, выполнение рекомендаций по сохранению и укреплению осанки, приведут к увеличению основных показателей физического развития, а так же стабилизации состояния позвоночника.

МЕТОДЫ

1 ОПРОС (АНКЕТИРОВАНИЕ)

2.НАБЛЮДЕНИЕ

3.РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКОГО
ОСМОТРА



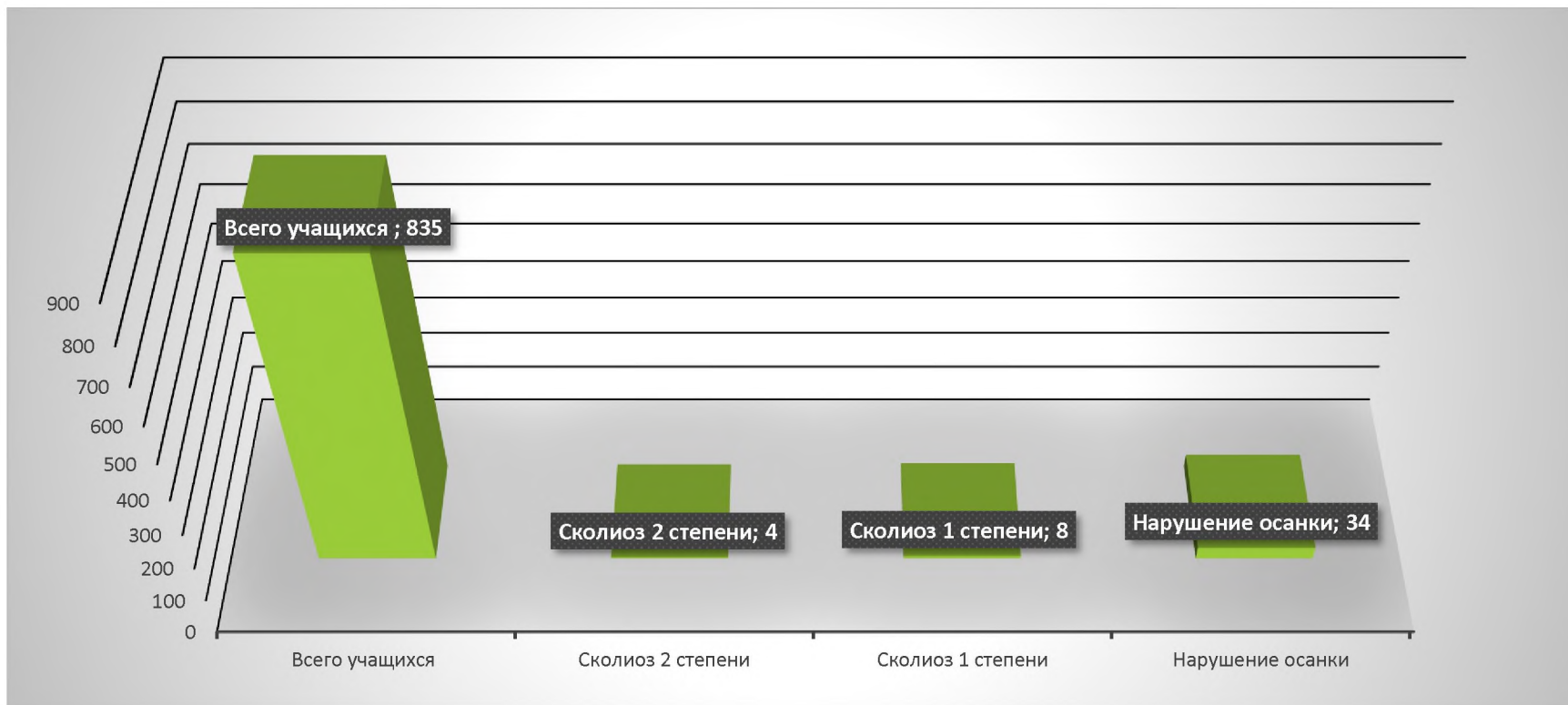
1.1 Опрос

«Осанка выражает состояние души»,

Пассивно-оборонительная поза характеризуется приподнятыми и сведёнными вперёд плечами, опущенной и выдвинутой вперёд головой, сутулой спиной.

Как показал опрос среди учащихся 9 «в» класса ребята сутулой осанкой имеют более агрессивное псих-эмоциональное состояние.

Из 28 учащихся 5 учащихся имеют данный показатель



1.3. Результаты медицинского осмотра

В школе обучается 835 учащихся

1. Сколиоз 2 степени -4 учащихся
2. Сколиоз 1 степени -8 учащихся
3. Нарушение осанки - 34 учащихся

По масштабности показатели критические поэтому необходимо решать проблему



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



Жамбалов Батор, Андреев Иван, 11 класс

«Благодаря проекту мы определились в профессии. Быть врачом это дар!!!»

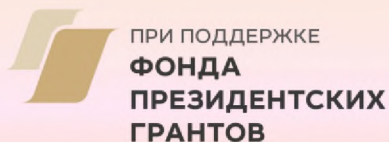
2. Проблемы и перспективы развития системы «Человек - Общество – Природа»

«Оценка влияния занятий лечебной физкультурой на уровень физического здоровья детей со сколиозом»



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый
класс»

проект

Оценка влияния занятий лечебной физкультурой на уровень физического здоровья детей со сколиозом

Авторы: Андреев Иван, Жамбалов Батор
Учащиеся 11 класса
Руководитель :Агапитова Н.В.

• Цель

Исследование влияния лечебной физкультуры на стабилизацию искривления позвоночника детей младшего школьного возраста, занимающихся в Кяхтинской средней общеобразовательной школе №4.

• Задачи

1. Определить уровень физического здоровья детей младшего школьного возраста с диагнозом сколиоз I степени занимающихся в группах ЛФК.
2. Выработать навык правильной осанки и самокоррекции.
3. Повысить силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.
4. Добиться коррекции и стабилизации искривления позвоночника.

Лечебная физкультура, применяемая при лечении сколиоза

- **Задачи:**

1. Уменьшение степени прогрессирования сколиоза.
2. Коррекция имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата и других систем (позвоночника, грудной клетки, стоп, исправление прикуса и т.д.).
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата, создание мышечного корсета, что будет способствовать поддержанию позвоночника в правильном вертикальном положении.
4. Воспитание правильной осанки.
5. Улучшение функционального состояния дыхательной, нервной и других систем.
6. Общеукрепляющее, оздоровительное воздействие на организм ребенка в целом.

Организация исследования

Сформированы две группы детей в возрасте от 8 до 10 лет, в количестве 10 человек в каждой группе.

Контрольная группа проходила реабилитацию традиционным методом ЛФК, когда занятия проходили три раза в неделю по 45 мин.



Экспериментальная группа занималась так же три раза в неделю, но по 60 мин. Занятия включали подвижные игры, применялись гимнастические мячи яркой окраски, что повышало эмоциональный уровень занятий, проводились короткие беседы о значении двигательной активности.



Недельный цикл занятий с детьми экспериментальной группы

Мероприятия	пн	вт	ср	чт	пт
1.Занятия утренней гимнастикой дома, 10 мин	+	+	+	+	+
2.Занятия физической культурой в школе по расписанию, 45 мин	—	+	—	+	—
3.Дополнительные занятия ЛФК после школы,60 мин	+	—	+	—	—
4.Занятия в крытом бассейне, 90мин	—	—	—	—	—
5.Самостоятельная двигательная активность в течение дня не менее 180 мин	+	+	+	+	+

Формы занятий

Занятия утренней гимнастикой дома



Самостоятельная двигательная активность в течение дня



Дополнительные занятия ЛФК после школы



Занятия физической культурой в школе по расписанию



Результаты стабилизации позвоночника

- При оценке результатов стабилизации патологии учитывался возраст, данные врачебного контроля. Исходы лечения мы разделили на три группы. В первую группу относили положительную динамику с хорошими результатами в фиксации деформации туловища. Во вторую группу с удовлетворительными результатами - стабилизация позвоночника менее выражена. В третью группы относили случаи, когда отсутствовала положительная динамика, состояние больного оставалось без изменений.



Выводы

Целенаправленная работа по разработанной методике ЛФК, показала свою эффективность. Занятия ЛФК три раза в неделю, лечебное плавание один раз в неделю и самостоятельная двигательная активность в течение трех часов в день позволили достичь улучшения уровня физического здоровья обследуемых. Позволили повысить их функциональные способности и достичь стабилизации искривления позвоночника.

Занятия ЛФК способствовали формированию положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, формированию навыков самоконтроля и самокоррекции, формированию здорового образа жизни.

Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»



**Шibaева Виктория,
Захаренко Олеся, 11 класс**

**«Самая вредная привычка-
это бездействие!»**

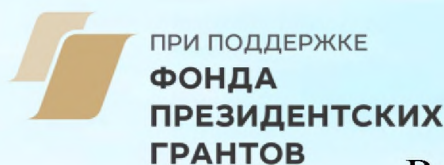
**2. Проблемы и перспективы
развития системы «Человек -
Общество – Природа»**

**«Оздоровительно-коррекционная
направленность процесса
физического воспитания школьников
с заболеваниями сердечно сосудистой
и дыхательной систем»**



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

**«Оздоровительно-коррекционная направленность
процесса физического воспитания школьников с
заболеваниями сердечно сосудистой и
дыхательной систем».**

Авторы : Шibaева Виктория,
Захаренко Олеся учащиеся 11 класса
Руководитель: Агапитова Н.В.

Проблема

Проблема исследования обусловлена:

- **Высокой частотой заболеваний органов дыхания у детей младшего школьного возраста;**



- **Необходимость внедрения в учебный процесс коррекционных для школьников с проблемами здоровья**
- **Сенситивным периодом в развитии двигательных способностей.**

Цель:

- Экспериментальное обоснование , выявление степени влияния занятий физическими упражнениями на показатели ССС (сердечно сосудистая система), ДС (дыхательная система) и физическую подготовленность детей 9-10 лет по состоянию здоровья, отнесённых ко 2 -3 группе здоровья.

Задачи:

- На основании литературных данных изучить анатомо-физиологические особенности развития детей 9-10 лет, влияние социальной среды на состояние их здоровья.
- -Провести сравнительный анализ показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма школьников 2-3 группы с их здоровыми сверстниками.
- - Экспериментально обосновать и оценить эффективность воздействия занятий ФУ с оздоровительной направленностью на уроках ФК, функциональные возможности и здоровье детей 9-10 лет СМ.



Ожидаемые результаты

- Предполагалось, что применение лечебной физкультуры, дыхательная гимнастика и регулярные занятия физическими упражнениями в экспериментальной группе по предложенной методике приведут к повышению функциональных показателей ССС и ДС, обеспечит профилактику обострения заболеваний, к улучшению состояния здоровья испытуемых

Механизмы реализации проекта

- Анализ и обобщение научно-методической литературы
- Анкетирование
- Педагогическое наблюдение
- Педагогическое тестирование (Лях В.И., 1996).
- Педагогический эксперимент
- Медико-биологические исследования
- Методы математической статистики.

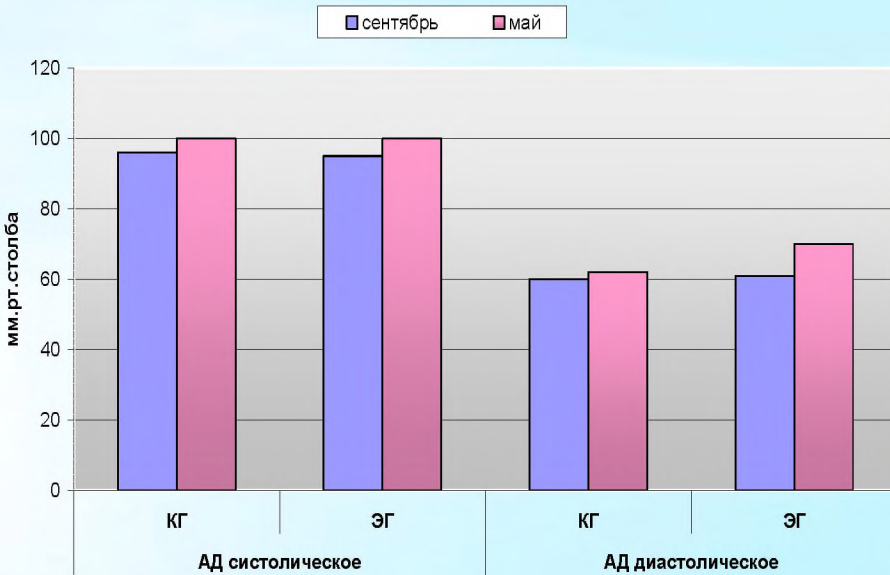
Показатели физического развития мальчиков

Показатели	Мальчики		t	P
	здоровые n=18	СМГ n=17		
Рост ,см	123,2 \pm 2,2	120,4 \pm 2,3	0,88	P > 0,05
Вес ,кг	22,1 \pm 1,2	25,6 \pm 1,1	2,14	P < 0,05
Весоростовой индекс Кетле, г/см	179,4 \pm 3,5	212,6 \pm 3,7	6,52	P < 0,001
ЖЕЛ, мл	2250 \pm 240	1410 \pm 300	2,19	P < 0,05.
ОГК,см	63,4 \pm 0,7	66,2 \pm 0,8	2,64	P < 0,05.

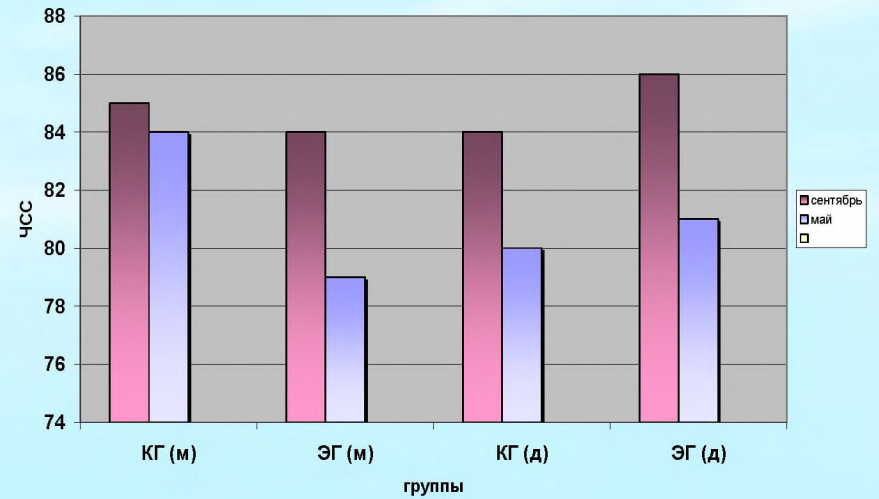
Показатели физического развития девочек

Показатели	девочки		t	P
	здоровые n=11	СМГ n=11		
Рост ,см	130,2 \pm 1,3	129,1 \pm 1,3	0,60	P > 0,05
Вес ,кг	26,0 \pm 1,2	29,7 \pm 1,3	2,09	P < 0,05
Весоростовой индекс Кетле, г/см	199,7 \pm 3,6	230,0 \pm 3,4	5,79	P < 0,001
ЖЕЛ, мл	2200 \pm 278	1320 \pm 312	2,11	P < 0,05.
ОГК, см	61,4 \pm 1,2	65,8 \pm 1,3	2,49	P < 0,05.

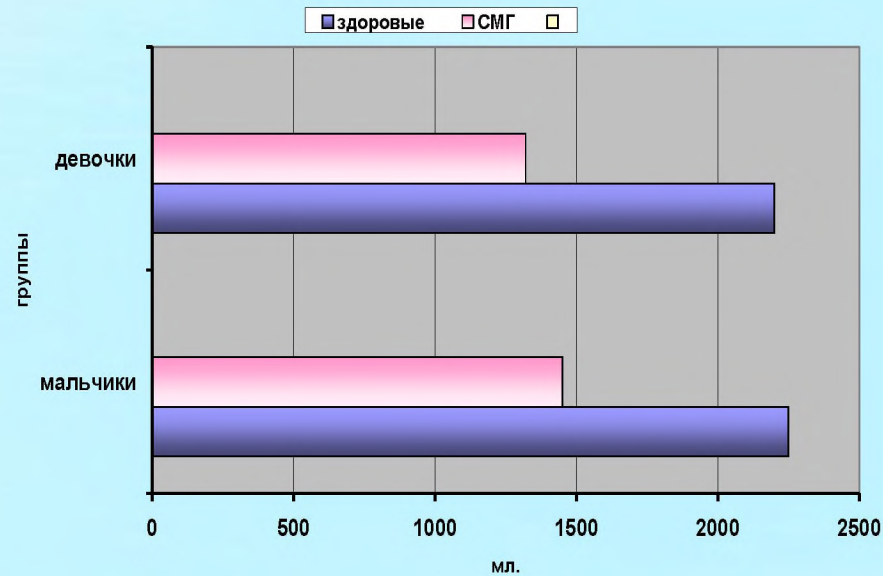
Динамика развития функциональных показателей АД ,мальчиков 9-10 лет



Изменение показателей ЧСС за период наблюдения



ЖЕЛ детей 9-10 лет



Результаты

- Проведенные исследования эксперимента в целом показали, что физическая подготовленность у экспериментальной группы школьников по среднестатистическим данным превосходит в большей мере на 18 %. Данное обстоятельство указывает, что у экспериментальной группы школьников было более эффективное использование целенаправленных физических упражнений и имеет положительное влияние.
- В контрольной группе среднее значение темпов прироста физических качеств составило всего лишь 6 %, что указывает на прирост на основе биологических законов развития организма



**Ерофеевы Иван
Ерофеев Егор
Ученики 9 класса**

***«Здоровье для нас – это
полноценная радостная
жизнь...»***

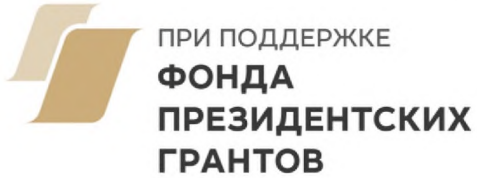
6. Экономика здоровья

**«Проблемы в состоянии
здоровья учащихся,
вызванные чрезмерным
употребления сахара»**



***Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ
жизни детей и молодежи в XXI веке» в рамках
реализации проекта «Здоровый класс»



Диалог-Центр

Проект

Проблемы в состоянии здоровья учащихся, вызванные чрезмерным употреблением сахара

Авторы:

Ерофеев Иван, Ерофеев Егор, ученики 9в класса,

Руководитель:

Агапитова Н.В. учитель биологии

Проблема

. Большое количество учащихся не знают, что чрезмерное употребление сахара несет большой вред для собственного здоровья.



Гипотеза

. Сахар-это вредная пища, которую нужно исключить из рациона.



Цель

• Проинформировать учащихся о вреде чрезмерного употребления сахара.



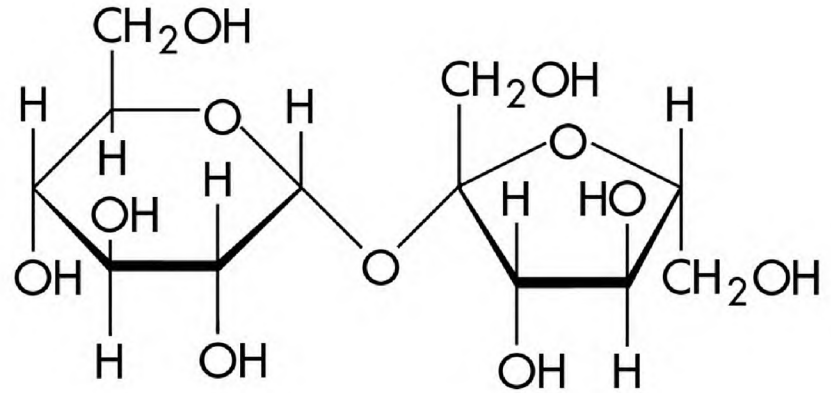
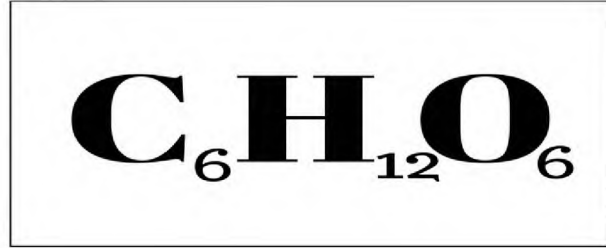
Задачи

• Провести классные часы, где мы расскажем о проблеме чрезмерного употребления сладкой пищи



Что такое сахар?

Сахар (сахароза) – сладкое кристаллическое вещество, выделяемое главным образом из сока сахарного тростника или сахарной свеклы. В чистом (рафинированном) виде сахар белый, а кристаллы его бесцветны. Сахар – высококалорийная пища; его энергетическая ценность – ок. 400 ккал на 100 г. Он легко переваривается и легко усваивается организмом, т.е. это достаточно концентрированный источник энергии.



Польза сахара

Было бы неверно записать сахар в однозначные враги нашего здоровья и полностью исключить его из меню. При умеренном употреблении и в правильных комбинациях это вещество способно принести пользу нашему организму, например:

помогает нам быть активными и не терять энергию;

улучшает состояние печени и помогает ей бороться с вредными факторами;

способствует очищению селезенки от токсинов;

поддерживает здоровье опорно-двигательного аппарата;

снижает риск возникновения болезней суставов;

улучшает настроение за счет выработки гормона счастья, серотонина;

борется со стрессом;

противостоит депрессии;

благоприятно влияет на работу сердечной мышцы.

Однако все это возможно только в случае умеренного использования продукта.

Вред сахара

Конечно мы все прекрасно понимаем, что точно следовать норме употребления сахара очень сложно: нам то и дело хочется побаловать себя чем-то сладеньким. В итоге это приводит к превышению рекомендуемой дозы. А постоянное злоупотребление этим веществом пагубно действует на наш организм:



повышается уровень глюкозы в крови и увеличивается риск возникновения диабета; избыточная глюкоза превращается в лишние килограммы: мы потребляем огромное количество калорий, но организм не испытывает насыщения и посылает нам ложные сигналы голода;

продукт очень калориен, но в нем нет необходимой нам клетчатки и недостаточно полезных соединений;

он пагубно сказывается на работе поджелудочной железы;

повышается кислотность, что ведет к ухудшению состояния зубной эмали и возникновению кариеса;

сахар может вызвать привыкание и негативно сказаться на работе мозга;

ухудшается работа сердца;

ускоряется процесс старения кожи;

необходимые нам витамины группы В и кальций выводятся из организма слишком быстро;

метаболизм замедляется;

ослабевают иммунитет.

Список вредных для нашего организма свойств продукта велик. Это лишний раз показывает, насколько важно соблюдать норму его потребления и помнить, что сахар попадает в наш организм не только с кусочком торта, но и с фруктами, овощами и многими другими продуктами.



Норма сахара

А какая же норма употребления сахара? Рекомендуемая норма потребления сахара в день для взрослого человека составляет 25-35 граммов. Для детей количество этого продукта не должно превышать 5 % от общего числа калорий в день. Такая норма складывается не только из вещества в чистом виде, но и из сахарозы, которую мы употребляем в составе фруктов, овощей и прочих продуктов питания. Отследить этот параметр сложнее всего из-за сочетания соли и сахара в пище. Для нас не всегда очевидно, что сахар может содержаться, например, в крекерах или кетчупе.

Чтобы не допустить опасного повышения глюкозы в крови следует не только внимательно относиться к количеству употребляемого сахара в чистом виде, но и следить за своим меню в целом.

Как сократить добавленный сахар в рационе?

Если вы хотите сократить добавленный сахар в рационе, воспользуйтесь следующими советами:

1. Исключить сладкую не диетическую содовую (кола, спрайт, пепси)
2. Ограничить сладости и жевательную резинку, в которых много добавленного сахара
3. Тщательнее выбирайте хлопья к завтраку, избегая излишне сладких
4. Вместо пирожных, печенья, пирогов и других сладостей ешьте свежие фрукты
5. Если вы покупаете консервируемые фрукты, убедитесь, что они законсервированы в воде или соку, а не в сиропе
6. Будьте осторожны с приправами-сахар добавляется в приправы для салатов и в кетчуп
7. Знайте, что молочные десерты и переработанные молочные продукты, такие как мороженое и сладкое йогурт содержат большое количество добавленного сахара
8. Исключить из рациона алкоголь
9. Перекусывайте овощами, фруктами, сырами с низким содержанием жира, крекерами из муки грубого помола и нежирными, низкокалорийными йогуртами вместо сладостей, пирожных и печенья

Часть №2 Классный час

На классном часе мы расскажем:

1. О вреде чрезмерного употребления сахара.
2. Норма ежедневного употребления сахара
3. Как сократить употребление сахара

Также мы наглядно покажем сколько количества сахара находятся в повседневных продуктах, например:

Бокал Соса-Солa ~ 15 кусочков (30 грамм сахара)

Стаканчик пломбира ~ 10 кусочков (20 грамм сахара)

Конфета Snickers ~ 7 кусочков (14 грамм сахара)

Горсть изюма ~ 6,5 кусочков (13 грамм сахара)

•Красное яблоко ~ 6 кусочков (12 грамм сахара)



Вывод

В результате нашего исследования стало понятно сахар нужен организму, и он не может без него функционировать. Потребляя натуральные продукты (фрукты, овощи, орехи, злаковые) мы обеспечиваем себя необходимым количеством глюкозы и, соответственно, энергии. Употребляя батончики, колу мы рискуем получить различные заболевания, среди них есть те, которые мы можем получить на всю жизнь, например, сахарный диабет. Норма потребления сахара в день для взрослого человека по данным ВОЗ составляет 50 – 60 грамм, и не должна превышать 80 грамм. Также необходимо внимательно читать этикетки у продуктов питания, так как здоровье человека напрямую зависит от того, что он ест!

Содержание сахара в продуктах:

 - 5 гр. сахара



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодежи в XXI веке»

6. Экономика здоровья

«Полезные и вредные для здоровья продукты»



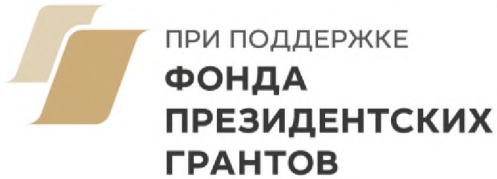
Мухамедова Хадижа
9 класс

«Благодаря проекту я стала увереннее в себе»»



Кяхтинская СОШ 4
Республика Бурятия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №4»



Диалог-Центр

Республиканская конференция обучающихся
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта
«Здоровый класс»

проект

«ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ»

Автор :

Мухамедова Хадижа ученица 9 в

Руководитель :

Агапитова Н.В

Проблема : *Многие школьники употребляют вредные продукты которые вредны для организма.*

Рассказать детям и взрослым о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах.

Объяснить противоречие: мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна.



Цель : Изучить , какие продукты полезные , а какие вредные для здоровья .

Гипотеза – Если дети будут употреблять только полезные продукты , будут ли они здоровыми, умными и физически развитыми?



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

oglavnomtut.ru

МОРОЖЕНОЕ

Содержит:
кальций,
триптофан



твёрдые сыры, индейка,
морепродукты, бобовые



кисломолочка, яйца,
печень, говядина



ПИВО

Содержит:
витамины
группы В,
калий, фосфор,
медь,
железо, цинк



молоко, молочные
продукты, орехи



молоко, морковь,
свёкла, бобовые



сливочное масло, молочные
продукты (3-4% жирности)



КОФЕ

Содержит:
20 аминокислот,
витамины РР,
В₁, кальций,
магний, натрий,
калий, фосфор,
железо



КОЛБАСА
Содержит:
жиры



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Содержат:
кальций,
натрий (натуральные)



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЦЦУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО- ЧТО ОН ЕСТ! «ПИФАГОР»

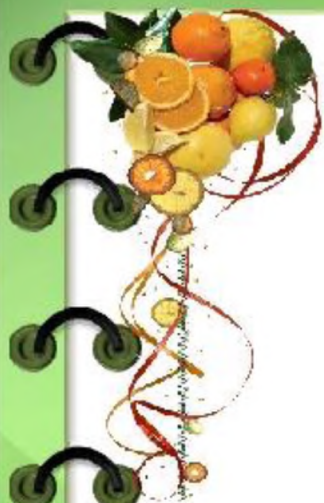


ВЫВОД

**НЕДАРОМ В НАРОДЕ СУЩЕСТВУЮТ
ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЕДЕ:
ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ
КУПИШЬ.**

**Те, кто говорят, что сейчас модно есть
чипсы, запивая сладкой газировкой
или пивом, безнадежно отстали: во
всем цивилизованном мире сейчас
модно быть здоровым!**

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы !



**Проектная конференция
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке»**

**Проекты учащихся
Курумканской СОШ 1
Курумканского района
Республики Бурятия**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**АНО ОС
«Диалог – Центр»**

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Проблемы и перспективы развития системы «Человек – Общество – Природа»
Тема проекта: «Современная экология России и её проблемы»

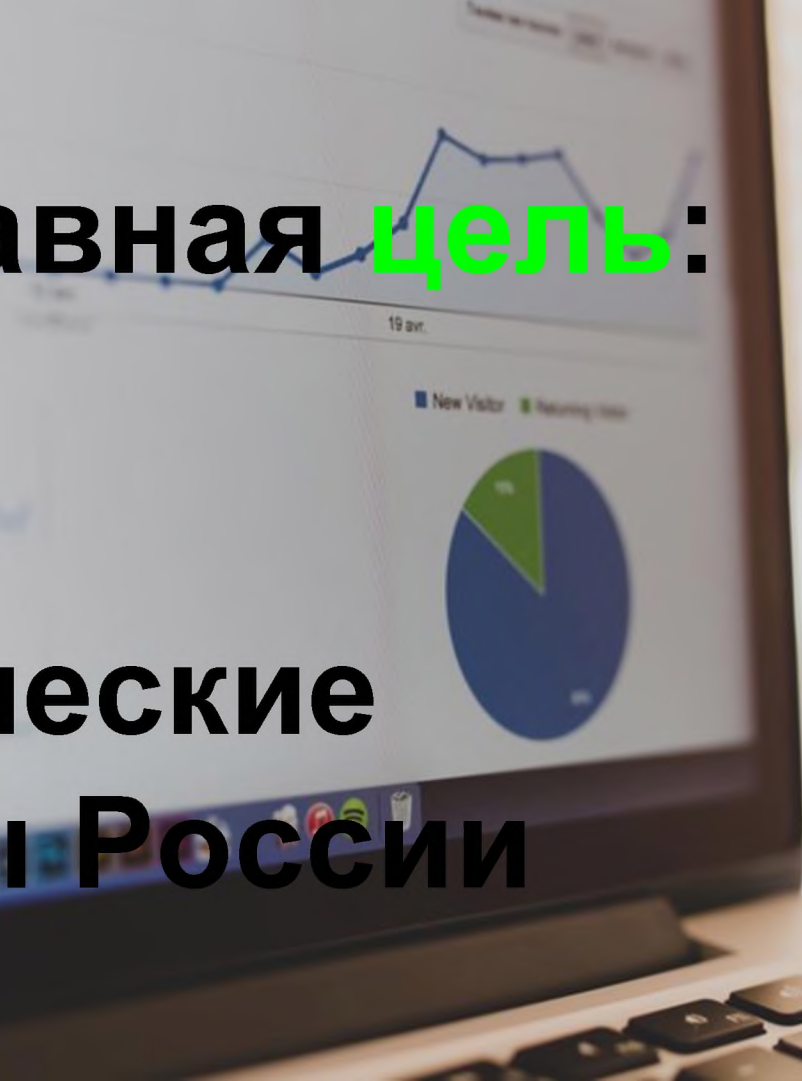
**Авторы: Доржиева Юля, Ёлшина Ангелина,
ученицы 10 класса**

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель биологии и химии
МБОУ «Курумканская СОШ1»**

Наша главная **цель**:

Изучить
экологические
проблемы России



Задачи

Решение проблемы
неэффективности
утилизации мусора

Решение негативного
техногенного влияния на
окружающую среду



В России проблема мусора особенно остра. По данным статистики, дальнейшей переработке подвергается только 4% всех отходов. Сырье попадает в один контейнер. Отсортировать мусор, который находится в свалке, практически невозможно.



Серьезной экологической проблемой стали отходы производства. Экономическая незаинтересованность предприятий, низкий технологический уровень, отсутствие современного оборудования по переработке привели к тому, что утилизацию проходит незначительная часть отходов, а темпы их образования и накопления на территории страны остаются прежними.

Проблема

Каждое технологически развитое государство сильно загрязняет окружающую среду. Антропогенное загрязнение негативно сказывается на всех оболочках Земли, включая литосферу, атмосферу, гидросферу и биосферу. Деятельность человека по отношению к природе носит агрессивный характер. К сожалению, Россия не является исключением. Она остается одним из самых загрязненных государств мира, и сталкивается с множеством серьезных экологических проблем.

Факторы антропогенного развития



- Деятельность промышленных предприятий
- Вырубка лесов
- Водная и химическая мелиорация
- Территориальный рост и развитие городов
- Рекреция и транспортное строительство

Источники загрязнения Байкала

У озера Байкал 3 основных и несколько дополнительных источников экологических проблем. Основными являются гидротехнические сооружения и Байкальский целлюлозно-бумажный комбинат, расположенный на берегу озера, а также загрязненные воды притока Селенга.

Дополнительными источниками проблем служит вырубка леса, стоки от населенных пунктов, незаконные сбросы предприятий, отходы топлива от водного транспорта, мусор от безнадзорного туризма.

Последствия обмеления Байкала

В результате снижения уровня Байкала могут пострадать более 70 тыс. жителей восточного побережья озера. Там уже высохли колодцы - люди с трудом добывают ведро воды; зимой начали гореть торфяники - на них раньше строились многие деревни; может начаться мор рыбы.

В то же время складывается угроза тепло- и водоснабжению города Ангарска с населением 230 тыс. человек. Водозаборы теплоэлектростанции ТЭС-10, обеспечивающей теплом и горячей водой город, могут оказаться выше уровня воды в реке.



Решение

1. Разработка и реализация национальной экологической программы
2. Создание социально-ориентированной экономики



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**АНО ОС
«Диалог – Центр»**

**Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и
здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке»**

**Направление: Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодёжной
среде**

**Тема проекта: «Способы определения интернет – зависимости
у школьников»**

**Выполнили: Аханаева Нарана,
Бадлуев Денис, Очиров Артём
ученики 7 класса**

МБОУ «Курумканская СОШ №1»,



Постановка проблемы: у современных школьников стала чаще проявляться зависимость от интернета.

Гипотеза: в ходе проведения эксперимента можно определить признаки зависимости и определить её уровень.

Предмет исследования: интернет - зависимость школьников

Объект исследования: учащиеся МБОУ «Курумканская СОШ №1»

Цель работы: найти способы определения интернет – зависимости у школьников

Задачи, решаемые в ходе выполнения работы:

1. Изучить активность использования интернета учащимися школы;
2. Установить влияние использования интернета на здоровье школьников;
3. Провести эксперимент;
4. Установить признаки зависимости членов экспериментальной группы;
5. Определить, уровень интернет - зависимости у членов экспериментальной группы.

Методы исследования

1. *Изучение литературы по проблеме зависимости;*
2. *Наблюдение для сбора информации;*
3. *Социальный эксперимент;*
4. *Интернет-опрос и анкетирование;*
5. *Беседа с участниками эксперимента.*

Результаты интернет – опроса учащихся школы и анкетирования 7-х классов



Как часто вы пользуетесь компьютером(интернетом) ?

Ежедневно

52

80%

По необходимости

10

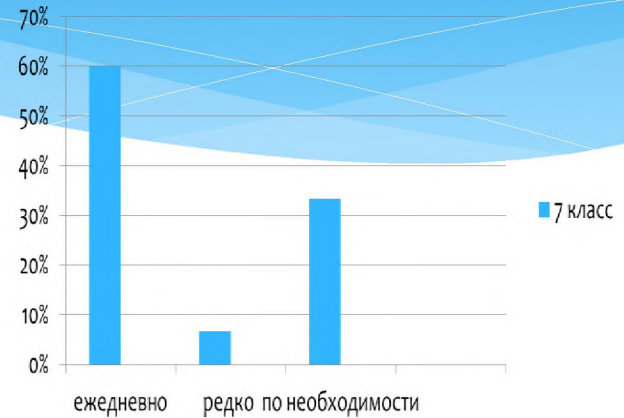
15.4%

Редко

3

4.6%

Проголосовало 65 человек.



С какой целью вы пользуетесь (компьютером) интернетом?

Для учебы

17

30.9%

Для развлечения

14

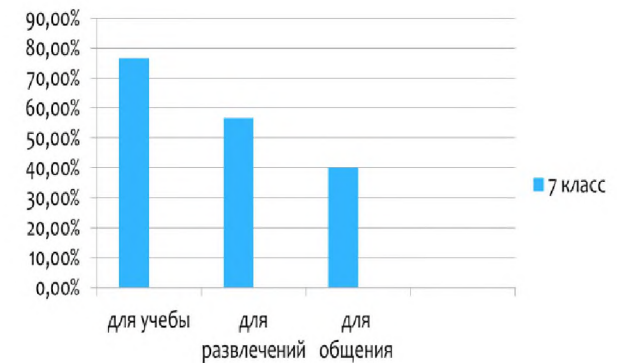
25.5%

Для общения

24

43.6%

Проголосовало 55 человек.



Результаты интернет – опроса учащихся школы и анкетирования 7-х классов



Какие чувства вы испытываете, если нет доступа к интернету?

Раздражение

17

28.3%

Всё равно

32

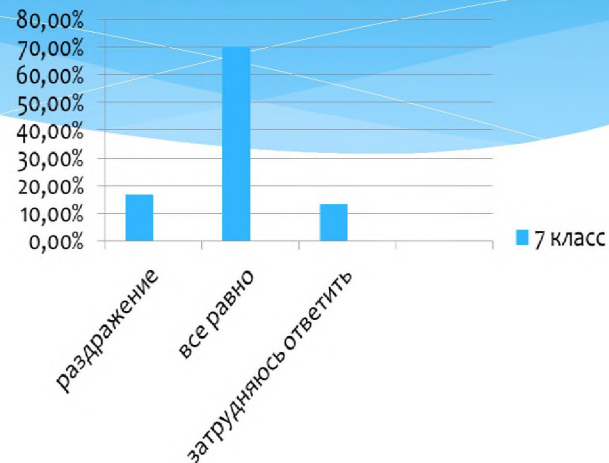
53.3%

Затрудняюсь ответить

11

18.3%

Проголосовало **60** человек.



Смогли бы вы обойтись без интернета длительное время?

Нет

15

23.4%

Да, легко

37

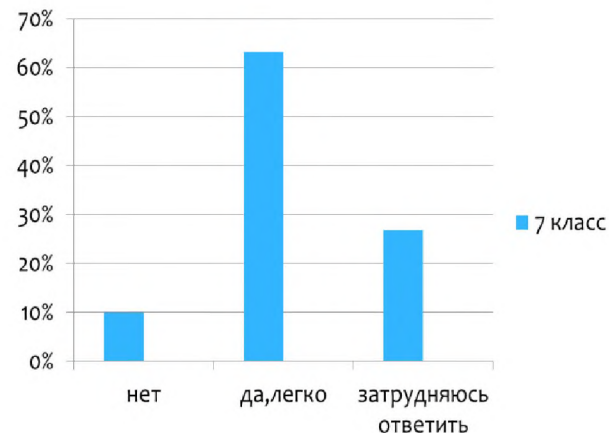
57.8%

Затрудняюсь ответить

12

18.8%

Проголосовало **64** человека.



Результаты интернет – опроса учащихся школы и анкетирования 7-х классов



Как вы отнесетесь, если законодательство введет запрет на пользование компьютером (интернетом) лицам не достигшим 17 лет?

Крайне отрицательно

43

69.4%

Положительно

13

21%

Затрудняюсь ответить

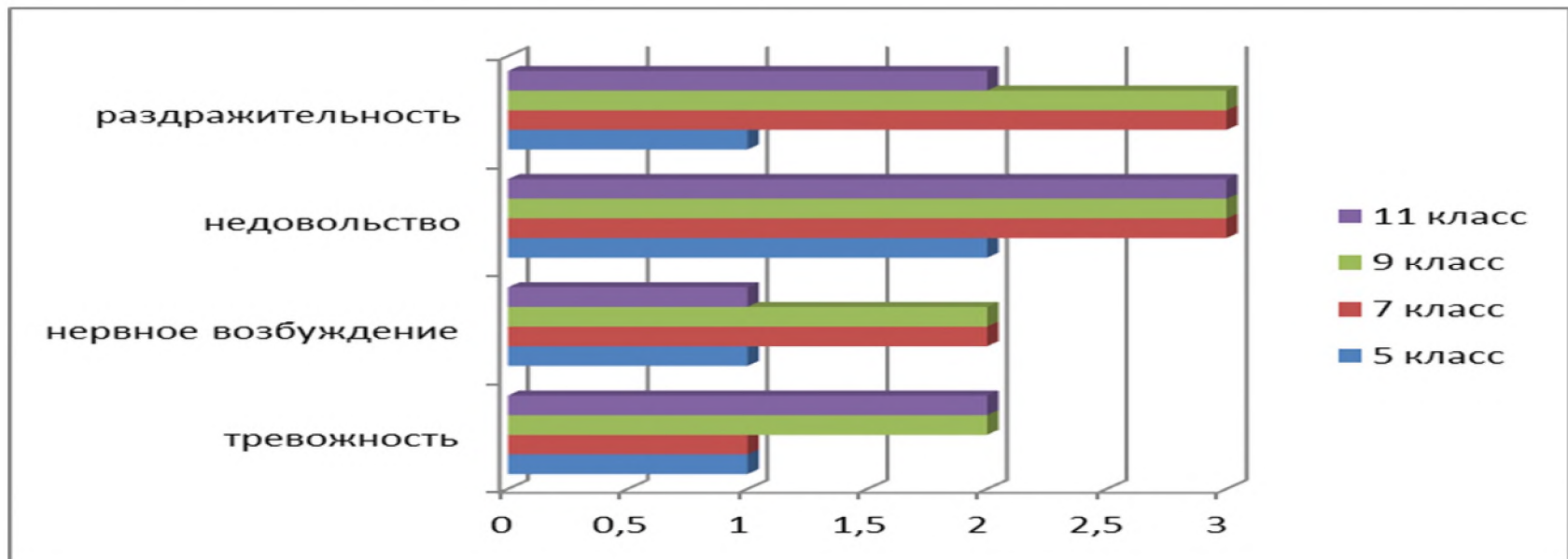
6

9.7%

Проголосовало **62** человека.

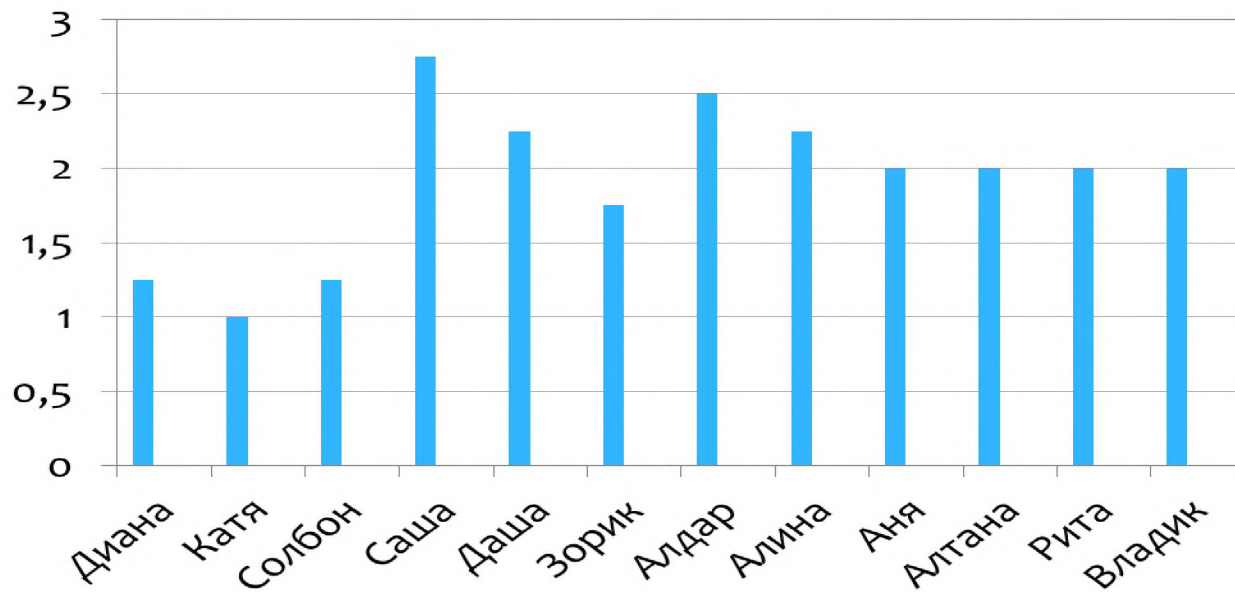
- условная величина оценки низкого уровня - 1,
- условная величина оценки среднего уровня - 2,
- условная величина оценки высокого уровня – 3.

Группа	Тревожность			Нервное возбуждение			Недовольство			Раздражительность			
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	
5 класс													
1 участник	+			+				+			+		
2 участник	+			+			+				+		
3 участник	+			+				+			+		
7 класс													
1 участник	+				+					+			+
2 участник		+				+				+			+
3 участник	+			+						+		+	
9 класс													
1 участник	+			+						+			+
2 участник		+			+					+			+
3 участник		+			+					+		+	
11 класс													
1 участник	+			+						+	+		
2 участник		+		+						+		+	
3 участник		+		+						+		+	



- условная величина оценки низкого уровня - 1,
- условная величина оценки среднего уровня - 2,
- условная величина оценки высокого уровня – 3.

Участник	Тревожность			Нервное возбуждение			Недовольство			Раздражительность			Уровень	
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в		
5 класс														
1 участник	+			+				+			+			1,25
2 участник	+			+			+				+			1
3 участник	+			+				+			+			1,25
7 класс														
1 участник	+				+					+			+	2,25
2 участник		+				+					+		+	2,75
3 участник	+			+						+		+		1,75
9 класс														
1 участник	+			+						+			+	2
2 участник		+			+					+			+	2,5
3 участник		+			+					+		+		2,25
11 класс														
1 участник	+			+						+	+			2
2 участник		+		+						+		+		2
3 участник		+		+						+		+		2



Способы определения пользования интернет - ресурсами



Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодёжной среде
Тема проекта: «Правильное питание подростка»

**Автор: Бочкарёва Екатерина,
ученица 10 класса**

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель
биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»**

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Сократ.

Цели проекта: помочь учащимся, понять значение правильного питания.

Задачи проекта: воспитать у детей стремление к здоровому питанию. Формировать интерес к здоровому образу жизни.

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека



В рационе питания школьника обязательно должны входить **фрукты и овощи**, богатые витаминами, микроэлементами, клетчаткой, которые помогают укрепить твой иммунитет.



- Ешьте немного 4-5 раз в день 250-300мл порция.
- Не делайте долгий интервал между приёмами пищи (максимум 3 часа)

- Старайтесь не кушать сильно жирную пищу.
- Не злоупотребляйте сладким.
- Пейте воду (на каждые 8кг веса- 200мл воды)
- Не заступайте за зоны ИМТ (индекс массы тела)
- Употребляйте достаточное количество белков, углеводов и жиров.

Белки



Жиры



Углеводы



Грубые ошибки



- Отказ от еды
- Кушать на ночь
- Не завтракать
- Соблюдать жёсткие диеты без диетолога
- Не прислушиваться к себе и своему телу
- Употреблять много соли
- Злоупотреблять консервами
- Есть слишком много
- Употреблять вредную еду

Меню

Завтрак:



Яичница



Овощной салат

Второй завтрак:



Фрукты

Обед:



Суп



Гарнир с мясом



Овощной салат

Полдник:



Кефир

Ужин:



Овощное рагу

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с изменением физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением или расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет 2200 ккал
- 14-17 лет 2600-2800 ккал
- Если ребёнок занимается спортом, калорийность должна быть на 200-400 ккал больше

Витамины

Витамины – это необходимые нашему организму органические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей. Витамины обеспечивают процессы жизнедеятельности в организме, влияют на наше общее самочувствие.



Витамин А: рыбий жир, печень, морковь

Витамин В2: яйца, молочные продукты, манка

Витамин В6: кедр, фасоль, облепиха, грец. орех

Витамин В12: свинина, говядина, сметана

Витамин С: сладкий перец, цитрус, смородина

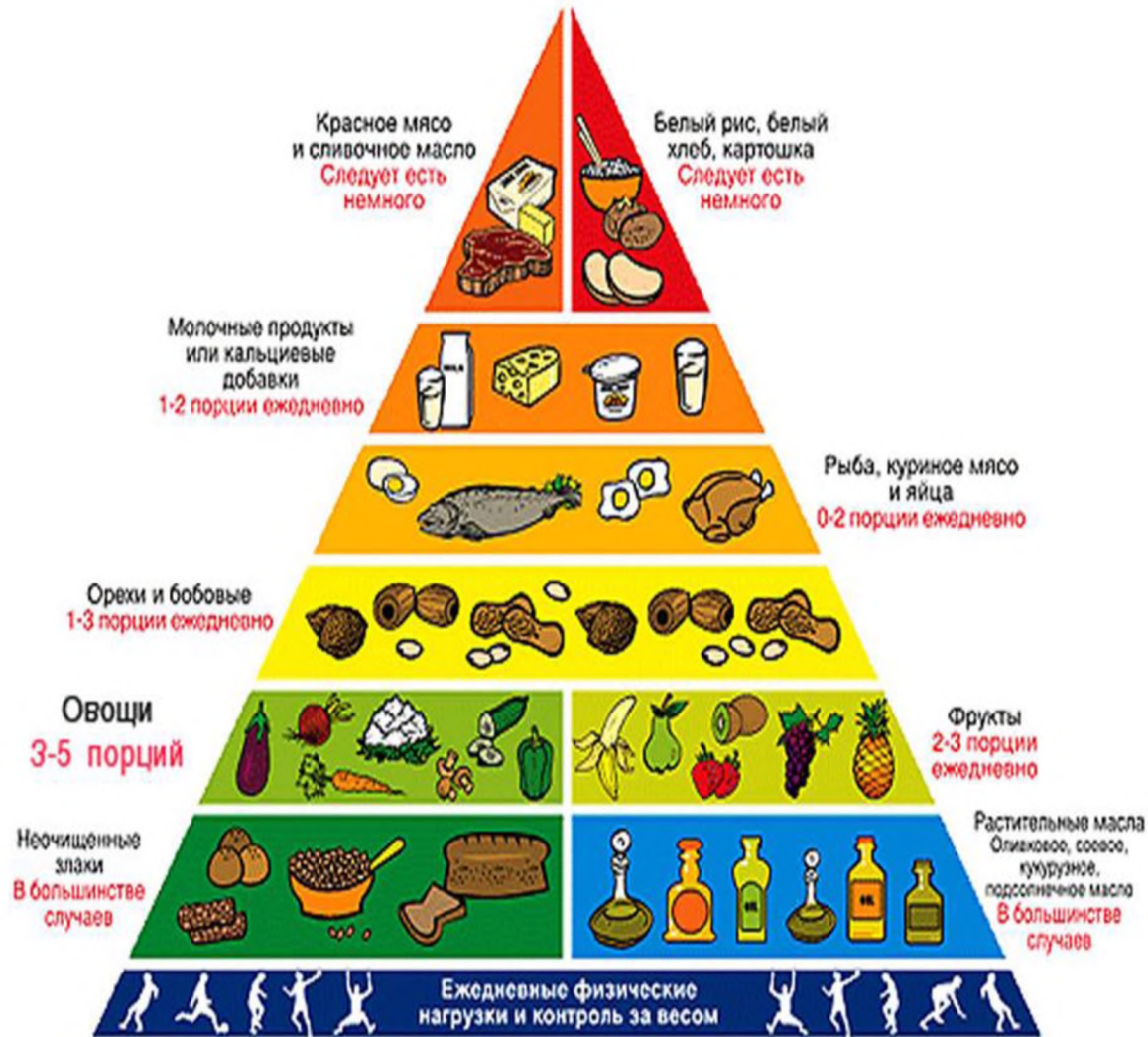
Витамин D: сельдь, грибы, слив. масло

Витамин Е: подсолнечное масло, горох, авокадо

Витамин К: капуста, огурец, томат, банан

Пищевая пирамида питания

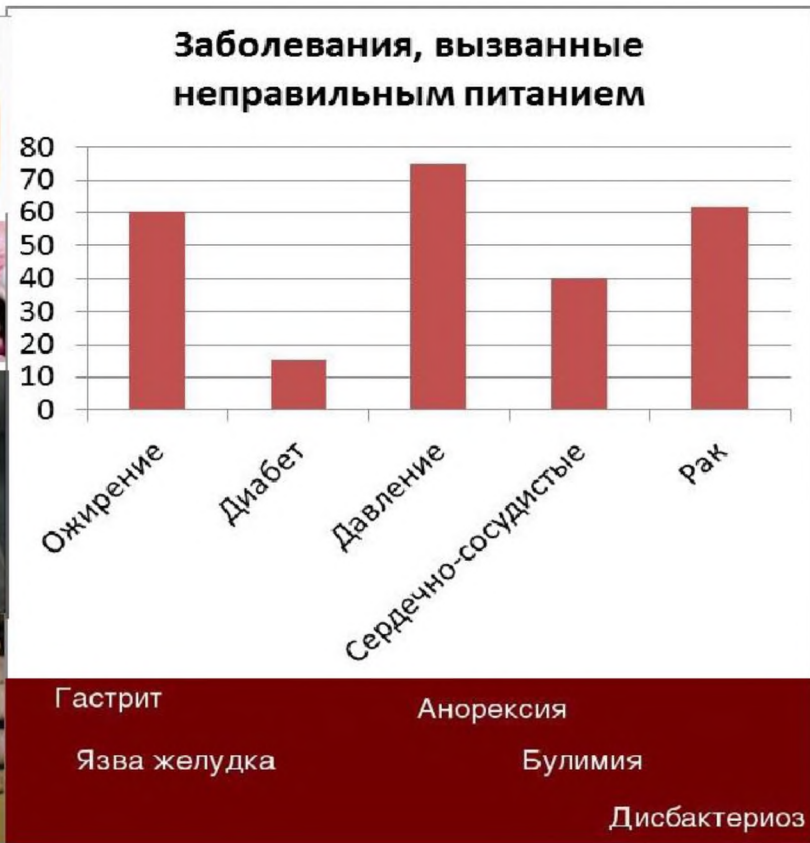
Пищевая пирамида или диетическая – треугольная диаграмма, демонстрирующая, какое количество каких продуктов необходимо есть каждый день. Первая была разработана в Швейцарии в 1972 году. В неё входили все основные и дополнительные продовольственные продукты, которые были дешёвыми и питательными.



Неправильное питание

Последствия и причины неправильного питания:

- Сильная усталость и упадок сил
- Депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность
- Постоянный голод
- Неконтролируемый жор и тяга к определённым продуктам
- Жирная и сухая кожа, прыщи
- Ухудшение умственной деятельности
- Пищевые расстройства
- Избыток массы тела
- Нарушение иммунитета
- Ухудшение здоровья



Вывод

Правильное питание – это важнейшее и непременно условие нашего здоровья, работоспособности, долголетия.

Еда необходима, чтобы поддерживать жизни деятельность нашего организма.

Питание должно быть полноценным т.е разнообразным.

Питание должно быть регулярными и умеренным.

Стараться не употреблять или отказаться от вредной пищи.





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

АНО ОС
«Диалог – Центр»

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год

Направление: Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодёжной среде

Тема проекта: Влияние гиподинамии на тело человека

Автор: Дамбаев Солбон, ученик 10 класса

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»

Цель проекта

1. Изучить факторы способствующие развитию гиподинамии.
2. Показать к чему может привести гиподинамия.

Задачи проекта

1. Изучить учебную и научную литературу.
2. Провести анкетирование среди учащихся моего класса на тему проекта.
3. Подвести итоги анкетирования.
4. Создать комплекс движений по предотвращению гиподинамии.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ


- ▶ Объектом моего проекта являются ученики 10 «б» класса.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

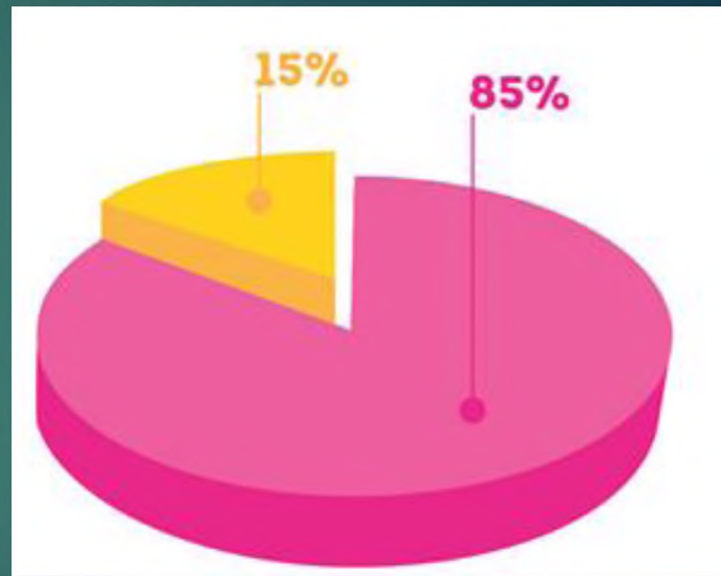
- ▶ Влияние гиподинамии на тело человека.

Информация о гиподинамии

Гиподинамия́ (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

- 
- ▶ Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Согласно исследованиям: до 85% дневного времени школьники находятся в статическом положении. Гиподинамия приводит к тому, что 10-11 годам больше половины учащихся приобретают остеохондроз, сколиоз и целый ряд заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



Эксперты Роспотребнадзора обращают внимание, что недостаточная двигательная активность сопровождается снижением сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Что делать, чтобы ваш ребёнок или вы были здоровы?

Смотрите далее...



Комплекс мер для предотвращения гиподинамии

Утренняя гимнастика

- ▶ Желательно выполнять со всей семьёй!




Ходьба пешком до ШКОЛЫ

Как можно чаще старайтесь
добираться пешком до места своего
обучения или работы.



Во время выполнения
домашнего задания
или сидячей работы
старайтесь делать
перерыв на разминку






ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

АНО ОС
«Диалог – Центр»

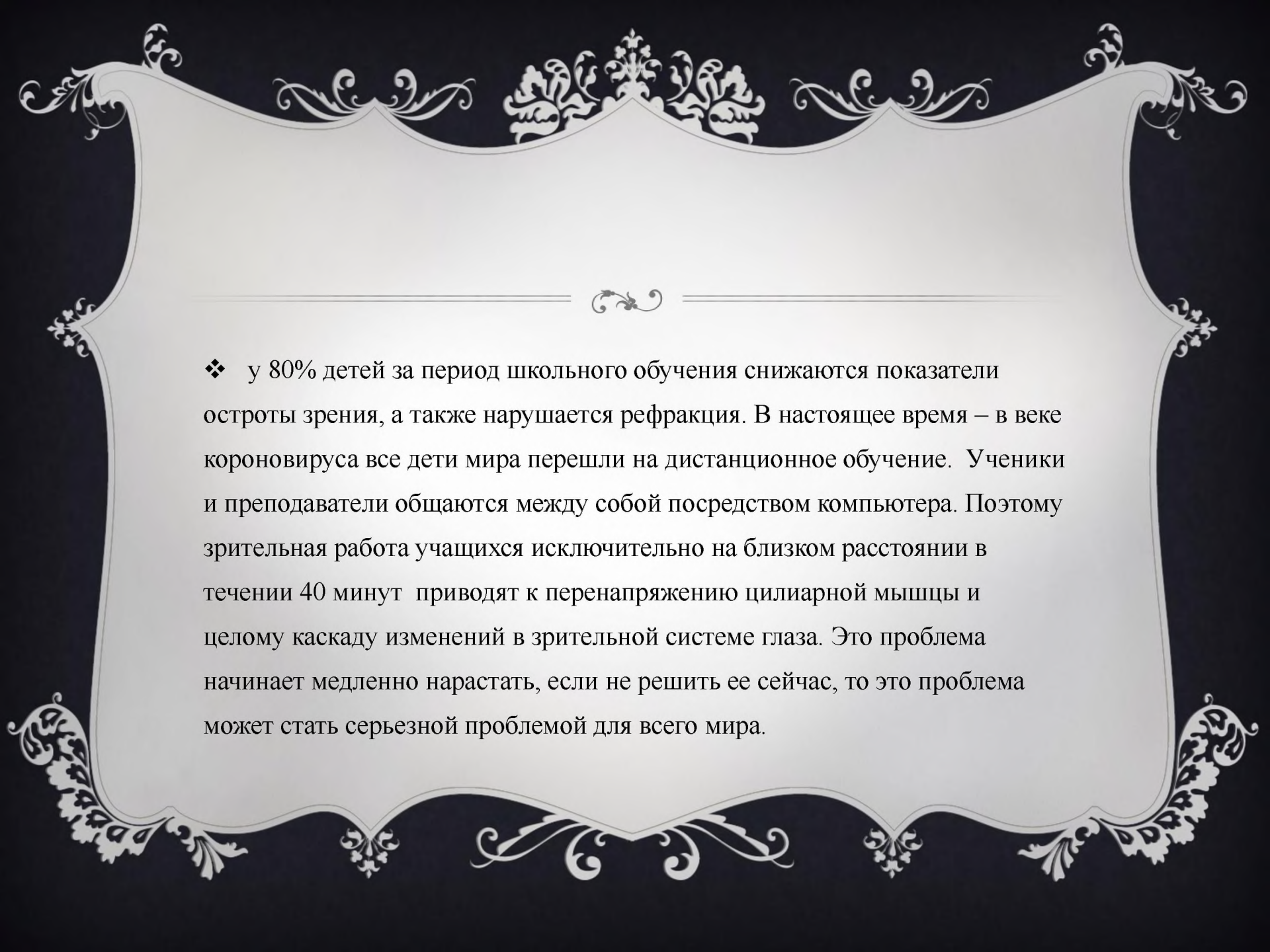
**Проектная конференция «Экологическое
мировоззрение и здоровый образ жизни детей и
молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: «Проектирование
здоровьесберегающей среды в школе»
ТЕМА ПРОЕКТА: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ВИЗУАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В
ШКОЛАХ И В УСЛОВИЯХ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.**

**Авторы: Дашинимаева Аяна, Колмакова Мария,
ученицы 10 класса
МБОУ «Курумканская СОШ №1»
Руководитель: Зарубина Валентина Павловна,
учитель биологии и химии МБОУ «Курумканская
СОШ1»**

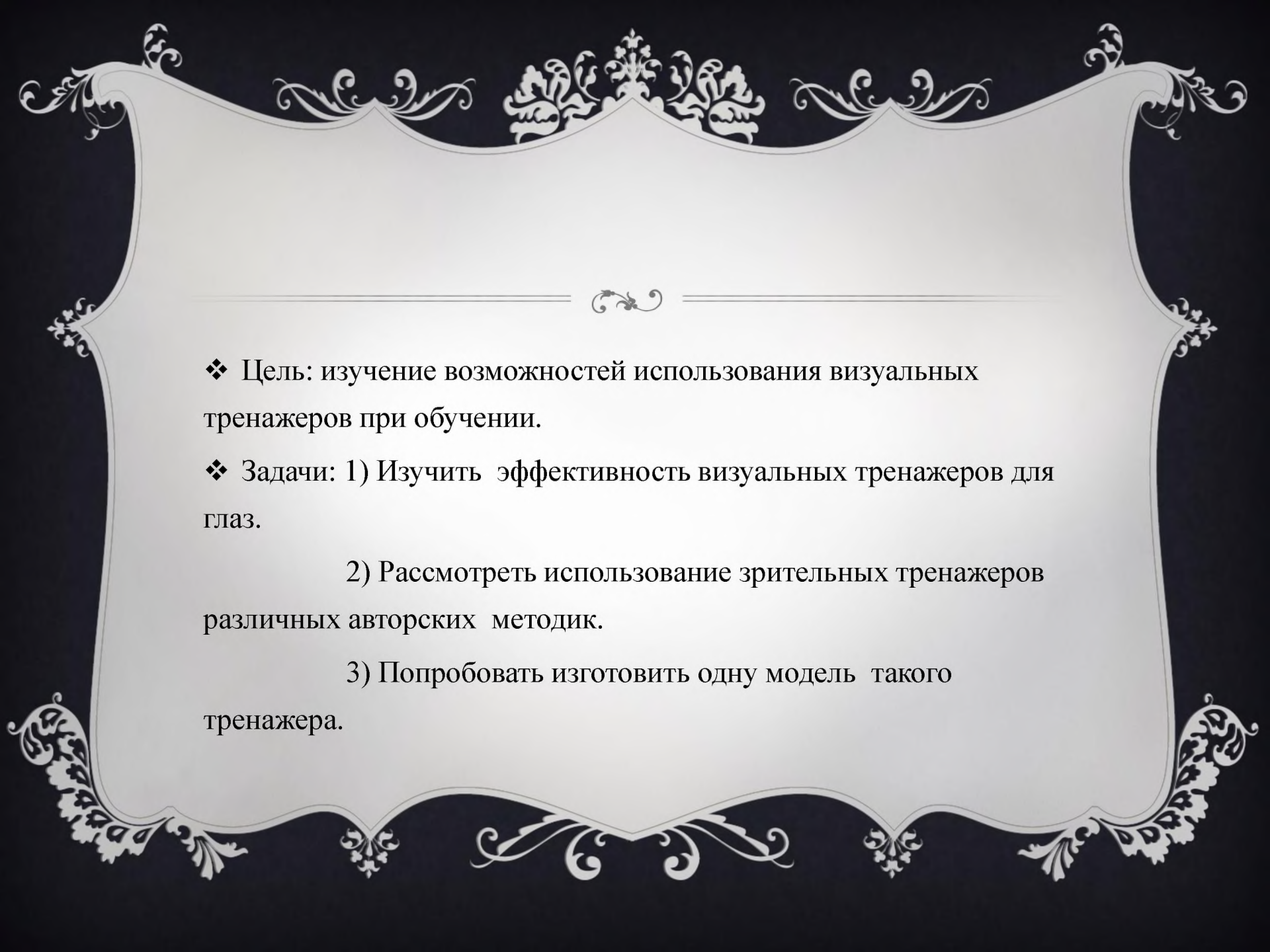


❖ В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей.

❖ Болезни глаз у детей – не только медицинская, но и социально - психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения.



❖ у 80% детей за период школьного обучения снижаются показатели остроты зрения, а также нарушается рефракция. В настоящее время – в веке коронавируса все дети мира перешли на дистанционное обучение. Ученики и преподаватели общаются между собой посредством компьютера. Поэтому зрительная работа учащихся исключительно на близком расстоянии в течении 40 минут приводят к перенапряжению цилиарной мышцы и целому каскаду изменений в зрительной системе глаза. Это проблема начинает медленно нарастать, если не решить ее сейчас, то это проблема может стать серьезной проблемой для всего мира.



❖ Цель: изучение возможностей использования визуальных тренажеров при обучении.

❖ Задачи: 1) Изучить эффективность визуальных тренажеров для глаз.

2) Рассмотреть использование зрительных тренажеров различных авторских методик.

3) Попробовать изготовить одну модель такого тренажера.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНАЖЕРЫ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ.

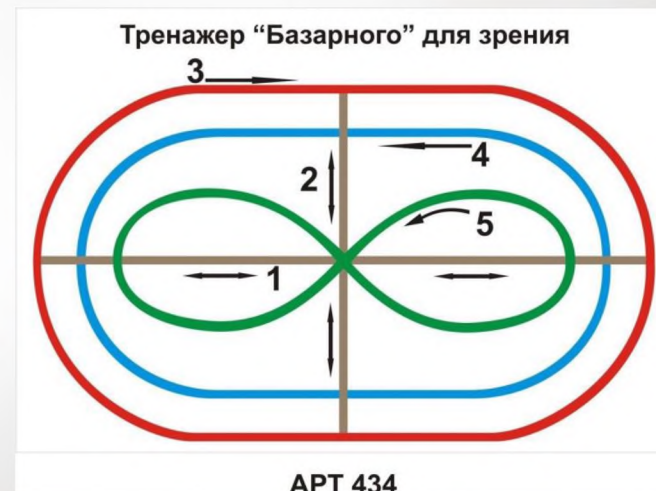
- ❖ Тренажеры для глаз представляют собой специальные приспособления для улучшения работы глаз или восстановления зрения. Простейшие тренажеры – перфорированные очки, помогают расслабить глаза после напряженной работы и со временем восстановить, если не полностью, то 2-3 диоптрии вполне возможно.
- ❖ Назначение тренажеров для зрения: снимают усталость после напряженной работы; снижают темп возрастных изменений; улучшают кровообращение вокруг глаз; улучшают сон.



**ДВА ТРЕНАЖЕРА, КОТОРЫЕ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ШКОЛАХ И ДОМА И
КОТОРЫЕ ЭФФЕКТИВНЫ ПО СЕЙ ДЕНЬ**

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ГЛАЗ БАЗАРНОГО.

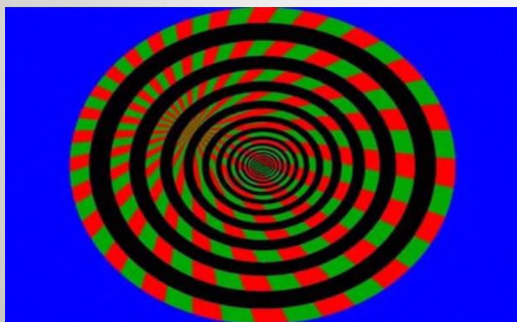
❖ Тренажер для глаз Базарного
Российский ученый В. Ф. Базарнов долгие годы изучал здоровье глаз школьников и разработал уникальный тренажер. Его можно изготовить своими руками, а при длительном использовании обходиться и без него. Офтальмологи отмечают хорошее действие тренажера. Также его высоко оценили нейропсихологи. Работа с тренажером ежедневно повышает оценки в школе, дети начинают лучше концентрироваться над заданиями, лучше соображать в логических задачах.



ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ГЛАЗ НА КОМПЬЮТЕРЕ .

❖ Современные гаджеты не только могут ухудшить зрение, но также могут помочь глазам отдохнуть. Существует ряд различных офтальмологических приложений для смартфонов, которые предназначены для расслабления и отдыха глаз. Также существует ряд графических программ для зрения и на компьютере. Пациента усаживают напротив монитора и включают специальные программы. Одной из наиболее распространенных тренажеров для глаз на компьютере считаются иллюзии, повторяющиеся рисунки и бесконечные лабиринты. Пациент должен наблюдать за центром экрана, не отвлекаться. Занятие часто сильно расслабляет пациента, маленькие детки могут заснуть около монитора.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ГЛАЗ НА КОМПЬЮТЕРЕ.



Eye-Corrector

Тренажер для улучшения и восстановления зрения

ТЕСН

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ


НАБОР "ДЕТЕЛОВАЯ ТИМАСТКА"

НАБОР "НАСАК"

- Упражнение "Тест"
- Упражнение "Тест 2"
- Упражнение "Тест 3"
- Упражнение "Тест 4"
- Упражнение "Тест 5"

ПОСМОТРЕТЬ

НАБОРЫ УПРАЖНЕНИЙ



❖ Эти тренажеры довольно эффективны, но проблема заключается в том, что большинство людей не обращают внимания на это, несмотря на то, сколько пользы они могли бы принести. Многие дети сейчас страдают от проблем со зрением, но не торопятся об этом говорить, а родители зачастую не обращают на то внимания. Также из-за коронавируса, многие врачи заняты или сами заболевают. Поэтому наше здоровье полностью находится в наших руках и мы должны беречь его всеми силами. Поэтому я хочу обратить внимание на то, что бы во всех школах и дома нашей Республики пользовались этими тренажерами. Это не трудно, но может спасти зрение наших детей.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**АНО ОС
«Диалог – Центр»**

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год

Направление: Экономика здоровья

Тема проекта: «Вкусовые предпочтения современных школьников»

**Авторы: Балданова Аяна, Солоненко Александр,
ученики 7 класса**

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна,
учитель биологии и химии МБОУ «Курумканская
СОШ1»**

Цель работы

- ИЗУЧИТЬ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ
СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ



Задачи

- изучить литературу по данной теме;
- определить, каким продуктам питания отдают предпочтение современные школьники;
- провести сравнение вкусовых предпочтений младших и старших школьников;
- исследовать, каким блюдам школьного меню отдают предпочтение учащиеся школы;
- проанализировать состав продуктов, которым отдают предпочтение учащиеся школы;
- найти информацию о современных трендах питания.
- .

Методы исследования

1. Анкетирование и опрос учащихся школы.
2. Онлайн – опрос
3. Интернет - голосование
4. Сравнение и анализ полученных данных

Проведение опроса продавцов магазина

1. «Какие продукты приобретаются учащимися школы чаще всего?»

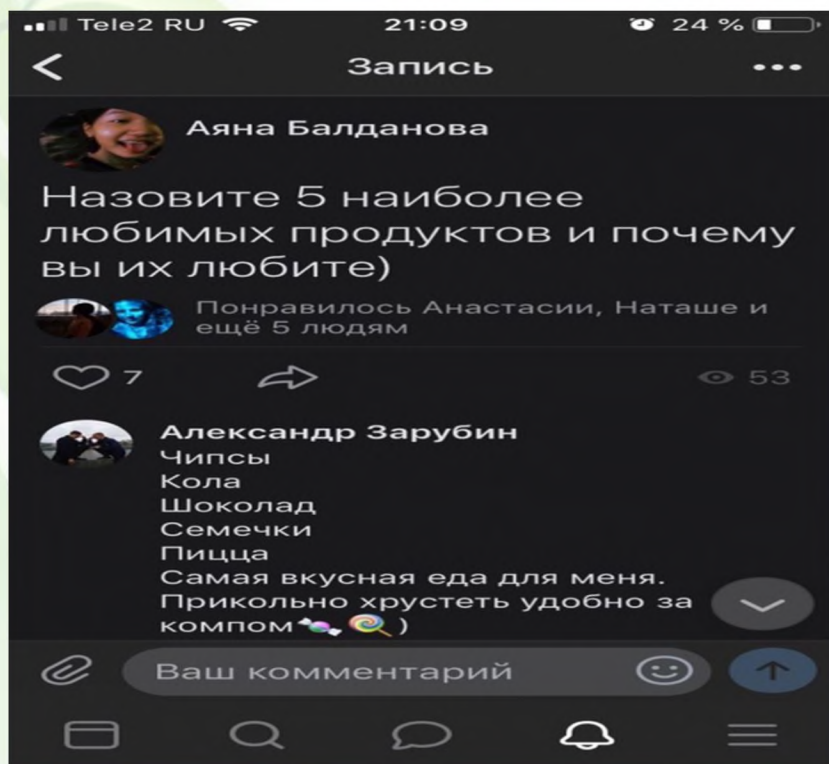
Чаще всего, учащиеся школы для себя покупают: газированные напитки, сладости, вермишель быстрого приготовления в пачках, чипсы, семечки, обжаренные солёные сухарики, мороженное.

2. «Покупают ли дети фрукты, йогурты?»

Почти никогда не покупают фрукты и йогурты.

Проведение опроса учащихся школы в социальной сети

1. «Назовите 5 самых любимых продуктов питания»
2. «Почему они вам нравятся?»



Результаты онлайн - опроса



	Популярные продукты				
	Чипсы	Газированные напитки	Шоколад	Вермишель быстрого приготовления	Семечки
Количество участников в опроса	58	52	48	46	34
В % от количества участников в опроса	86 %	77 %	71 %	68 %	51 %

Меню школьной столовой

Наименование блюда	5 класс (72 человека)		11 класс (43 человека)	
	«вкусно»	«невкусно»	«вкусно»	«невкусно»
Кисель	53	19	32	11
Какао с молоком	47	25	25	18
Чай с молоком	59	13	37	6
Компот из сухофруктов	72	-	43	-
Гречка отварная	35	37	37	6
Лапша отварная	54	18	39	4
Каша рисовая	57	15	32	11
Каша пшённая	41	31	24	19
Пюре картофельное	65	7	38	5
Варёная колбаса	68	4	43	-
Мясной гуляш	54	18	43	-
Мясная котлета	61	11	43	-
Рассольник суп	53	19	32	11
Сыр	34	38	26	17
Булочки	46	26	35	8
Хлеб	52	20	31	12

Тренды современного питания

1. Выращивание отдельных тканей животных с помощью биотехнологий или клонирования. Такой метод позволит быстрее и без дополнительных затрат получить большое количество белковых продуктов.
2. Получение продуктов из сои, поскольку в них содержится большое количество белка. С помощью методов современной селекции можно будет получать огромный урожай. Кроме этого Бобовые растения, как основные источники сои очень неприхотливы для выращивания.
3. Изготовление продуктовых изделий из переработанных насекомых. Многие насекомые являются источником белка и их употребляют повседневно в пищу в разных странах. Быстрота и простота их разведения позволяют, считают диетологи получать много полезной и питательной продукции.

Спасибо за внимание!
Задумывайтесь о том что вы едите!





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**АНО ОС
«Диалог – Центр»**

**Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и
здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Экономика здоровья**

**Тема проекта: Влияние тяжести на
формирование осанки школьника**

**Авторы: Хобраков Мэргэн, ученик 7 класса, Аханаев
Мэргэн, ученик 5 класса**

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель
биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»**

Цель работы: изучение влияния тяжестей на осанку детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1. Провести измерение веса ранца в течение недели на собственном примере;**
- 2. Проверить соответствие веса школьного ранца нормативу;**
- 3. Выяснить особенности осанки детей младшего школьного возраста;**
- 4. Узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья**

Гипотеза: осанка может измениться из-за действия тяжести на позвоночник.

Последствием неправильного ношения тяжестей в младшем школьном возрасте, может стать искривление позвоночника, так как скелет только формируется.

Актуальность темы: очень важно знать, как правильно должна формироваться осанка и следить за ней. От этого зависит здоровье в будущем.

Методы исследования

- Изучение литературы по теме;
- Эксперимент;
- Математические и статистические методы.



Норматив веса одного учебника

- 1 - 4-х классов - 300 г
- 5 - 6-х классов - 400 г
- 7 - 9-х классов - 500 г
- 10-11-х классов – 600 г

Норматив веса учебников на один учебный день

- 1-3 классов - от 1,5 до 2,0 кг
- 4-5 классов - от 2,0 до 2,5 кг
- 6-7 классов - от 3,0 до 3.5 кг
- 8-11 классов - от 4,0 до 4,5 кг

**Практическая работа
«Изучение соответствия санитарно-
гигиеническим нормам портфеля учащегося
5 класса»**

1. Взвесить портфель без школьных принадлежностей
2. Проверить вес учебников, необходимых по программе, и сравнить их с гигиеническими нормами.
3. В течение недели наблюдать за изменением веса портфеля.

Вес учебников и тетрадей

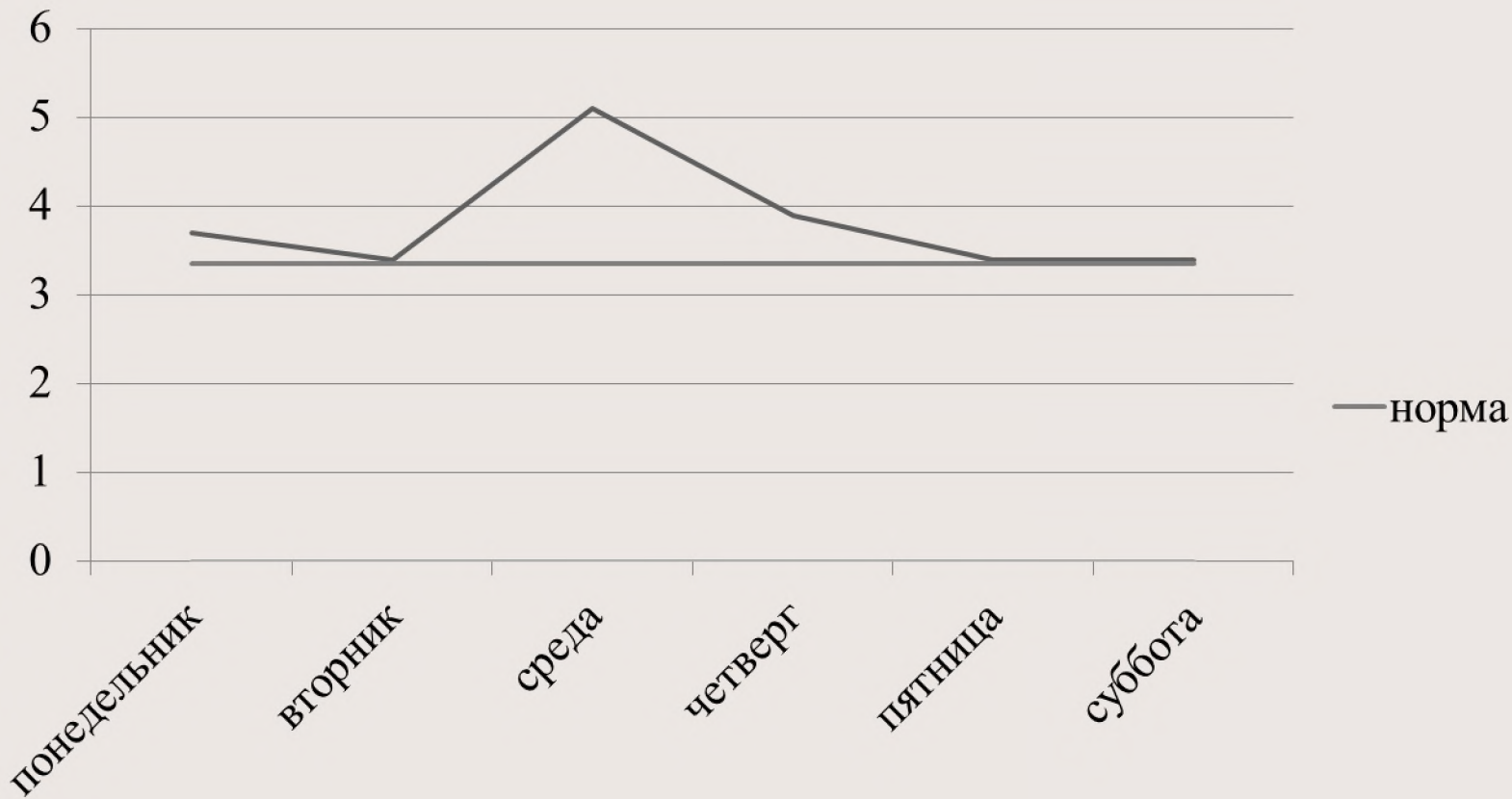
- «Русский язык» - 300 г.
- «Математика» -350 г.
- «Литературное чтение» - 255 г.
- «Биология» - 285 г.
- «История» - 485 г.
- «Английский язык» -375 г.
- «География» – 295 г.
- «Технология» - 250 г.
- «Бурятский язык» – 280 г.
- «Рисование» - 375 г.
- «Музыка» - 185 г.
- «ОБЖ» - 225 г.
- Тетрадь 12 листов – 23 г.
- Рабочие тетради к учебникам – 110 г.
- Спортивная форма – 500 г.



Изменение веса ранца с учебниками по дням недели


Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
3 кг 700 г	3 кг 400 г	5 кг 100 г	3 кг 900 г	3 кг 400 г	3 кг 400 г

Изменение веса ранца с учебниками по дням недели



Рекомендации школьникам по сохранению осанки

- Носите ранец не за ручку, а на спине.
- Не носите ранец или портфель в одной руке.
- Не носите лишнего в ранцах.
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте выложить из него ненужные учебники, тетради.




ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

АНО ОС
«Диалог – Центр»

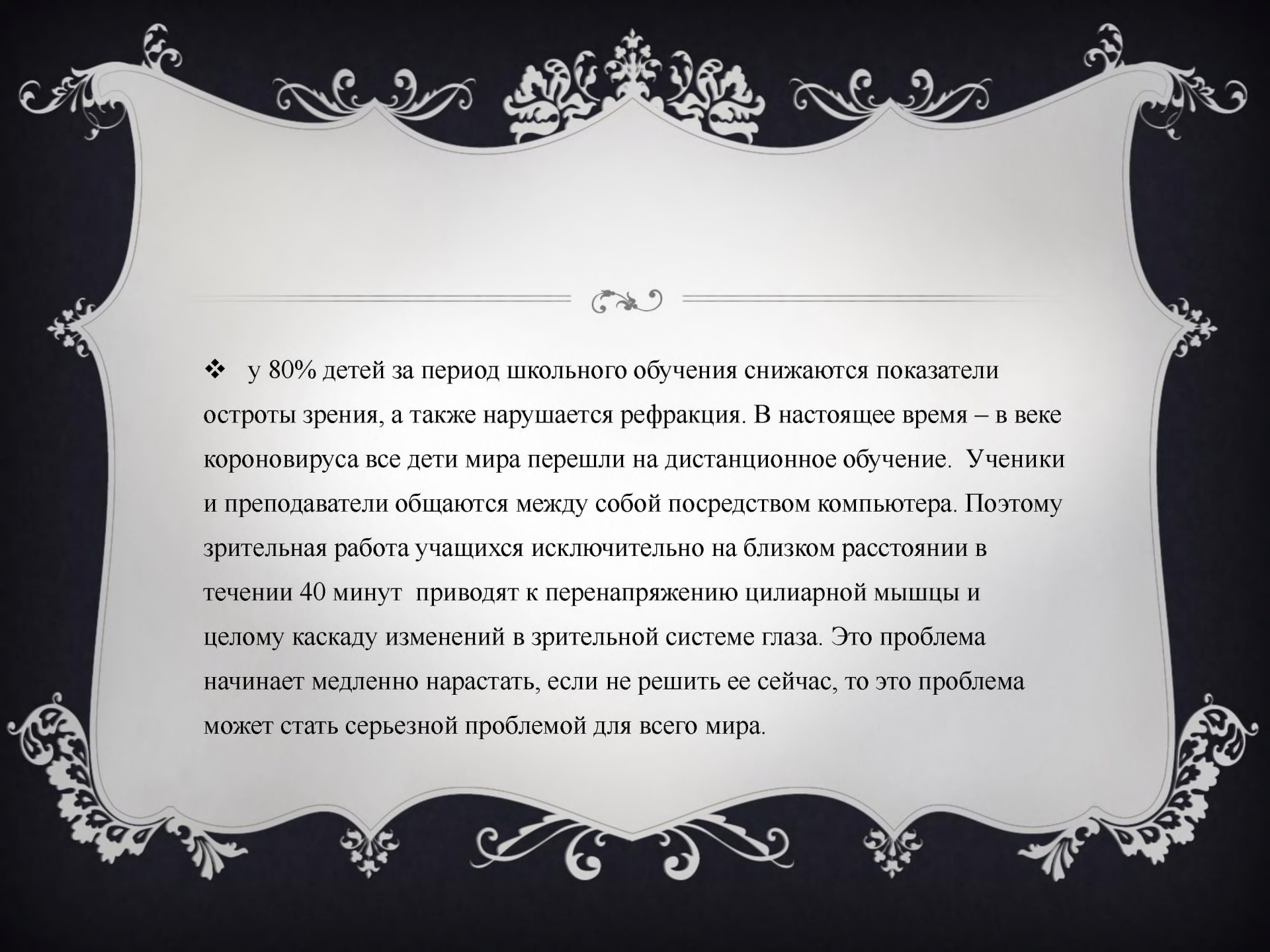
**Проектная конференция «Экологическое
мировоззрение и здоровый образ жизни детей и
молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: «Проектирование
здоровьесберегающей среды в школе»
ТЕМА ПРОЕКТА: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ВИЗУАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В
ШКОЛАХ И В УСЛОВИЯХ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.**

**Авторы: Дашинимаева Аяна, Колмакова Мария,
ученицы 10 класса
МБОУ «Курумканская СОШ №1»
Руководитель: Зарубина Валентина Павловна,
учитель биологии и химии МБОУ «Курумканская
СОШ1»**

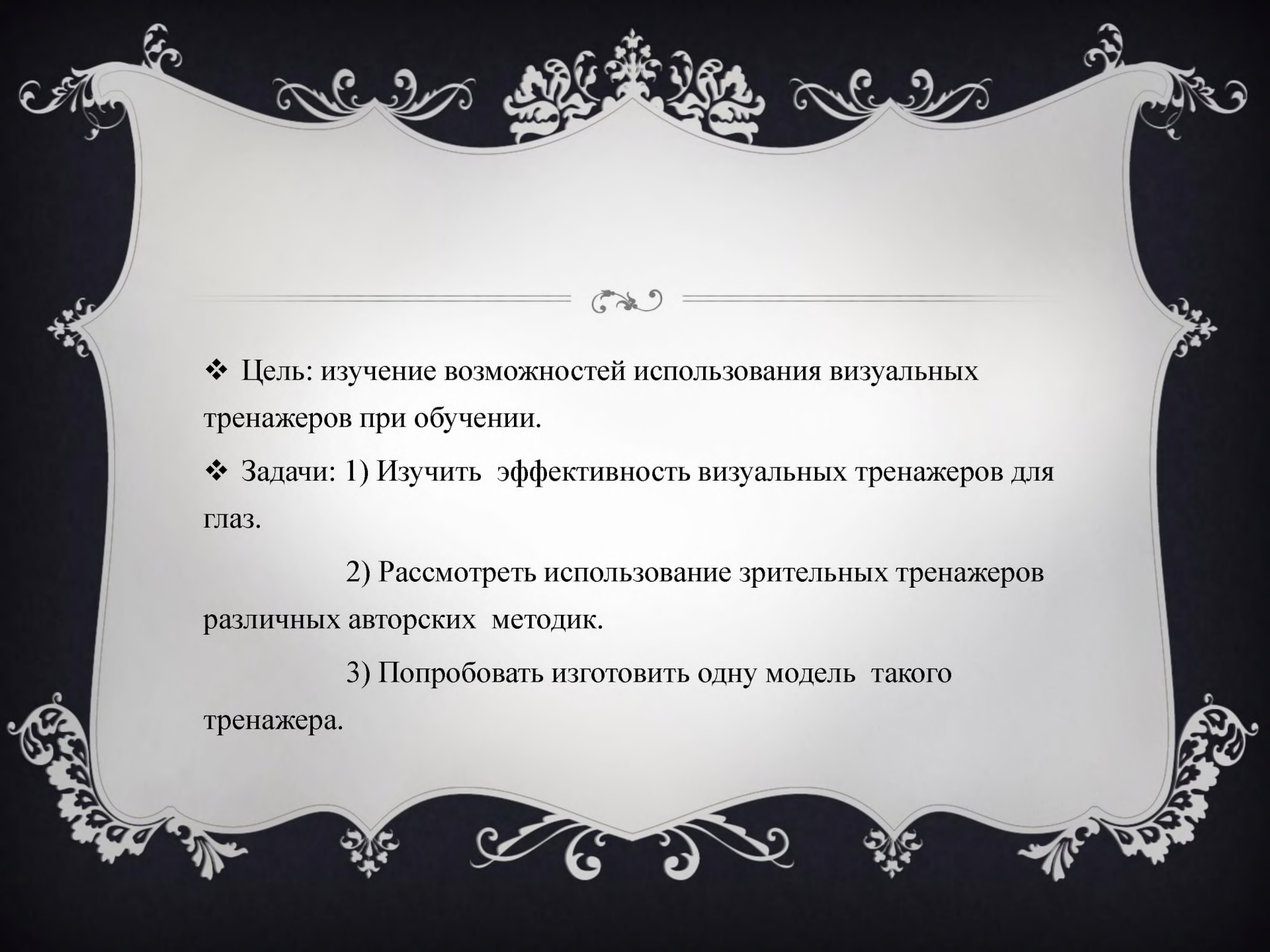


❖ В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей.

❖ Болезни глаз у детей – не только медицинская, но и социально - психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения.



❖ у 80% детей за период школьного обучения снижаются показатели остроты зрения, а также нарушается рефракция. В настоящее время – в веке коронавируса все дети мира перешли на дистанционное обучение. Ученики и преподаватели общаются между собой посредством компьютера. Поэтому зрительная работа учащихся исключительно на близком расстоянии в течении 40 минут приводят к перенапряжению цилиарной мышцы и целому каскаду изменений в зрительной системе глаза. Это проблема начинает медленно нарастать, если не решить ее сейчас, то это проблема может стать серьезной проблемой для всего мира.



❖ Цель: изучение возможностей использования визуальных тренажеров при обучении.

❖ Задачи: 1) Изучить эффективность визуальных тренажеров для глаз.

2) Рассмотреть использование зрительных тренажеров различных авторских методик.

3) Попробовать изготовить одну модель такого тренажера.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНАЖЕРЫ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ.

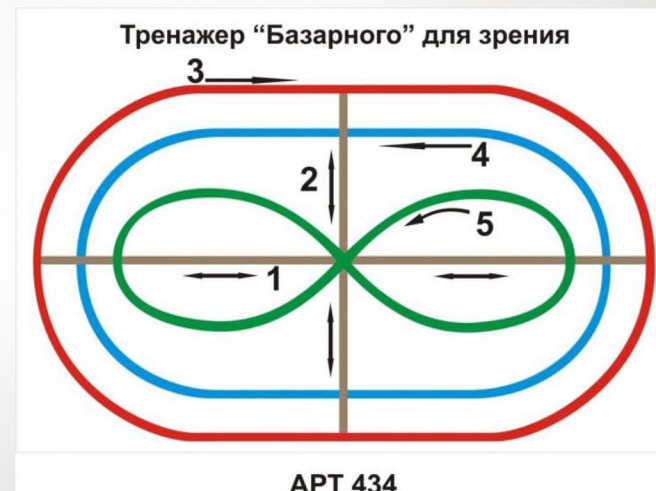
- ❖ Тренажеры для глаз представляют собой специальные приспособления для улучшения работы глаз или восстановления зрения. Простейшие тренажеры – перфорированные очки, помогают расслабить глаза после напряженной работы и со временем восстановить, если не полностью, то 2-3 диоптрии вполне возможно.
- ❖ Назначение тренажеров для зрения: снимают усталость после напряженной работы; снижают темп возрастных изменений; улучшают кровообращение вокруг глаз; улучшают сон.



**ДВА ТРЕНАЖЕРА, КОТОРЫЕ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ШКОЛАХ И ДОМА И
КОТОРЫЕ ЭФФЕКТИВНЫ ПО СЕЙ ДЕНЬ**

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ГЛАЗ БАЗАРНОГО.

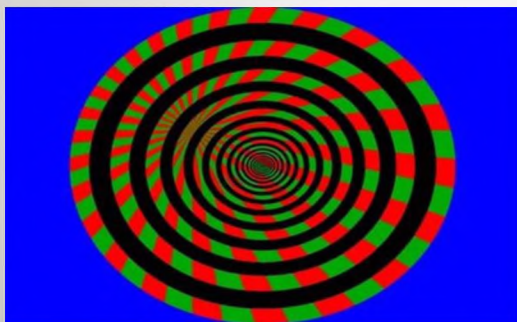
❖ Тренажер для глаз Базарного
Российский ученый В. Ф. Базарнов долгие годы изучал здоровье глаз школьников и разработал уникальный тренажер. Его можно изготовить своими руками, а при длительном использовании обходиться и без него. Офтальмологи отмечают хорошее действие тренажера. Также его высоко оценили нейропсихологи. Работа с тренажером ежедневно повышает оценки в школе, дети начинают лучше концентрироваться над заданиями, лучше соображать в логических задачах.



ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ГЛАЗ НА КОМПЬЮТЕРЕ .

❖ Современные гаджеты не только могут ухудшить зрение, но также могут помочь глазам отдохнуть. Существует ряд различных офтальмологических приложений для смартфонов, которые предназначены для расслабления и отдыха глаз. Также существует ряд графических программ для зрения и на компьютере. Пациента усаживают напротив монитора и включают специальные программы. Одной из наиболее распространенных тренажеров для глаз на компьютере считаются иллюзии, повторяющиеся рисунки и бесконечные лабиринты. Пациент должен наблюдать за центром экрана, не отвлекаться. Занятие часто сильно расслабляет пациента, маленькие детки могут заснуть около монитора.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ГЛАЗ НА КОМПЬЮТЕРЕ.



Eye-Corrector

Тренажер для улучшения и восстановления зрения

ТЕСН


РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НАБОР "ДЕЯТЕЛЬНАЯ ТИМНАСКИА" (НАБОР "НАСАК")

- Упражнение 1
- Упражнение 2
- Упражнение 3
- Упражнение 4
- Упражнение 5

ПОСМОТРЕТЬ

НАБОРЫ УПРАЖНЕНИЙ



❖ Эти тренажеры довольно эффективны, но проблема заключается в том, что большинство людей не обращают внимания на это, несмотря на то, сколько пользы они могли бы принести. Многие дети сейчас страдают от проблем со зрением, но не торопятся об этом говорить., а родители зачастую не обращают на то внимания. Также из-за коронавируса, многие врачи заняты или сами заболевают. Поэтому наше здоровье полностью находится в наших руках и мы должны беречь его всеми силами. Поэтому я хочу обратить внимание на то, что бы во всех школах и дома нашей Республики пользовались этими тренажерами. Это не трудно, но может спасти зрение наших детей.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
МИНИСТЕРСТВА
ПРОСВЕЩЕНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

АНО ОС
«Диалог – Центр»

**Проектная конференция «Экологическое
мировоззрение и здоровый образ жизни детей и
молодёжи в XXI веке», 2020 год**

Направление: Экономика здоровья

**Тема проекта: «Актуальные тренды культуры
ЗОЖ в молодёжной среде»**

**Автор: Надмитов Жамбал, ученик 10 класса
МБОУ «Курумканская СОШ №1»**

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель
биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»**

Цель: ОПРЕДЕЛИТЬ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ДАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

Задачи:

- ИССЛЕДОВАТЬ ЛИТЕРАТУРУ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ.
- СФОРМУЛИРОВАТЬ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.
- ОПИСАТЬ ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.
- СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

КОМПЬЮТЕР ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ВО МНОГИХ ОБЛАСТЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ОН НЕ ЗАМЕНИМ НА РАБОТЕ, В УЧЁБЕ И ЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБИМЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ.

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ, ПРОВОДИМОГО ЗА РАБОТОЙ С КОМПЬЮТЕРОМ, ВОЗРАСТАЕТ УГРОЗА НАНЕСЕНИЯ ВРЕДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОЭТОМУ ПРОБЛЕМА УМЕНИЯ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЭТОГО ВЛИЯНИЯ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ АКТУАЛЬНОЙ.

ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ:

К ОСНОВНЫМ НЕГАТИВНЫМ ФАКТОРАМ ОТНОСЯТСЯ:

- СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ;
- НАЛИЧИЕ ИЗЛУЧЕНИЯ ОТ МОНИТОРА;
- УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ, НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ;
- ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ;
- ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ;
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
- РАЗВИТИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА
- СТРЕСС ПРИ ПОТЕРЕ ИНФОРМАЦИИ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ

- ОЩУЩЕНИЕ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ, А ИНОГДА ДАЖЕ ЭЙФОРИИ ОТ ПРИСУТСТВИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ;
- ПРОБЛЕМАТИЧНОСТЬ, А В НЕКОТОРЫЙ СЛУЧАЯХ И НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕРВАТЬ РАБОТУ;
- УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО ЗА ЭКРАНОМ МОНИТОРА;
- НЕВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЛЕНАМ СЕМЬИ И ДРУЗЬЯМ, ЧТО ПЕРЕХОДИТ В ПОЛНОЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И РАВНОДУШИЕ;
- ОЩУЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ДИСКОМФОРТА, ПУСТОТЫ, ДЕПРЕССИИ И РАЗДРАЖЕНИЯ, ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ОТСУТСТВИЕ КОМПЬЮТЕРА;
- УЧАЩЕНИЕ ЛЖИ РУКОВОДСТВУ, ПЕДАГОГАМ И ЧЛЕНАМ СВОЕЙ СЕМЬИ О СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ С РАБОТОЙ ИЛИ УЧЕБОЙ.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

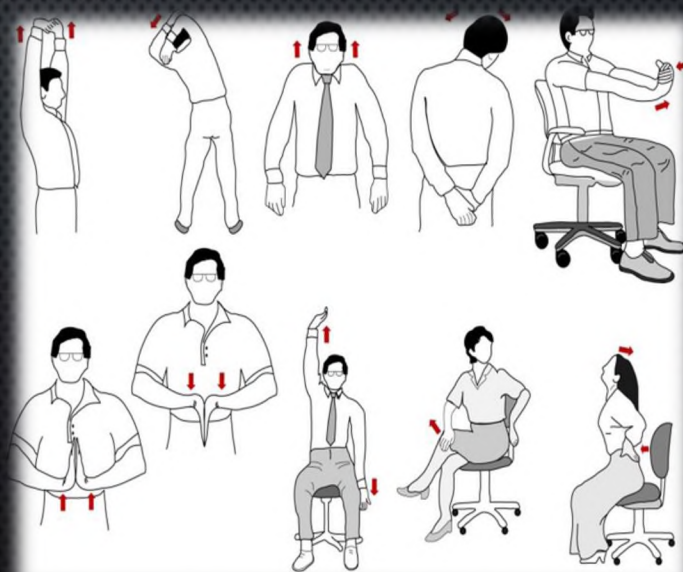
ПРОБЛЕМА

РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В ОТНОСИТЕЛЬНО НЕПОДВИЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ЧТО ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ПОЗВОНОЧНИКА.



ПРОФИЛАКТИКА

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ВСТАВАЙТЕ И ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРОМЕЖУТКИ, ИЛИ ПРОСТО ПРОХАЖИВАЙТЕСЬ.



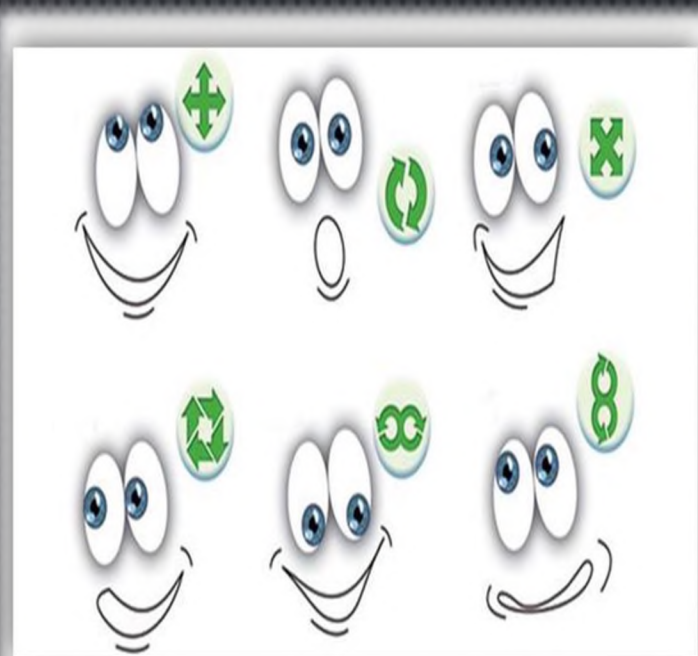
ПРОБЛЕМА

При чтении информации с экрана компьютера возникает перенапряжение глаз.



ПРОФИЛАКТИКА

Зрительная гимнастика, смена положения перед монитором, приём комплексов витаминных препаратов для поддержания зрения.



ПРОБЛЕМА

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА КЛАВИАТУРЕ ВОЗНИКАЕТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И СУСТАВОВ КИСТИ.

ПРОФИЛАКТИКА

ПЕРЕСМОТРИТЕ ОРГАНИЗАЦИЮ СВОЕГО РАБОЧЕГО МЕСТА, ПОДБЕРИТЕ УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ КЛАВИАТУРЫ.

Неправильно



Правильно



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В XXI веке компьютер является неотъемлемой частью каждого человека и он проводит сидя за ним достаточно много времени без отдыха. И поэтому необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с ПК.

Компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно, также быстро устаревают и отмирают различные технические решения и стандарты.

Что вчера было актуально и соответствовало нормам безопасности для человека, сегодня эти нормы несовершенны.

Но даже самое эргономичное оборудование в мире не поможет нам избежать заболеваний, если использовать его неправильно.

Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний.

ВЫВОД

- **НЕРАЗУМНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ МОЖЕТ НАНЕСТИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ВРЕД ВАМ!**
- **ПРОФИЛАКТИКА – ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЛЮБОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.**
- **ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО, СЛЕДУЯ ПРИВЕДЕННЫМ ВЫШЕ ИНСТРУКЦИЯМ.**
- **КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ.**
- **НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.**
- **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ.**
- **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГИГИЕНУ И САНИТАРНЫЕ НОРМЫ.**
- **ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ РАБОТУ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ ОРГАНИЗМ.**
- **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

[HTTP://WWW.ECOBEST.RU/SNIP/FOLDER-7/LIST-39](http://www.ecobest.ru/snip/folder-7/list-39) - САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ (СанПиН 2.4.2. 1178-02) «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ».

[HTTP://COMP-DOCTOR.RU/](http://comp-doctor.ru/) - БОЛЕЗНИ ОТ КОМПЬЮТЕРА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ.

[HTTP://SAMSONOV.NAME/NEWS/VRED-KOMPYUTERNYX-IGR.HTML](http://samsonov.name/news/vred-kompyuternyx-igr.html) - РАБОТА НАД ЗАМЕТКАМИ. ВРЕД КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР.

[HTTP://SPINET.RU/CONFERENCE/FORUM5.HTML](http://spinet.ru/conference/forum5.html) - ФОРУМ «КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ».

[HTTP://WWW.VITAMINOV.NET/RUS-9234-0-0-2973.HTML](http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2973.html) - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. КОМПЬЮТЕР И КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ.

КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ШКОЛЬНИК И КОМПЬЮТЕР. 1-4 КЛАССЫ.- М.: ВАКО, 2007.

ДЕМИРЧОГЛЯН Г.Г. ЧЕЛОВЕК У КОМПЬЮТЕРА: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? – М.: НОВЫЙ ЦЕНТР, 2001.

ЖУРАКОВСКАЯ А.Л. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.– 2006, № 2. – С.169-173.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

АНО ОС
«Диалог – Центр»

**Проектная конференция «Экологическое
мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Экономика здоровья
Тема проекта: Кофе: польза или вред**

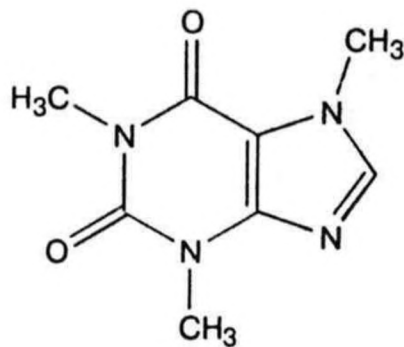
**Автор: Раднаев Нима, ученик 10 класса
МБОУ «Курумканская СОШ №1»**

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель биологии и
химии МБОУ «Курумканская СОШ №1»**

По статистике 90% взрослого населения страны начинают свое утро с этого бодрящего напитка. А потом продолжают пить кофе и в течение всего рабочего дня. Кофе обросло сегодня множеством легенд. Так как же на самом деле?

Кофеин и его положительные свойства

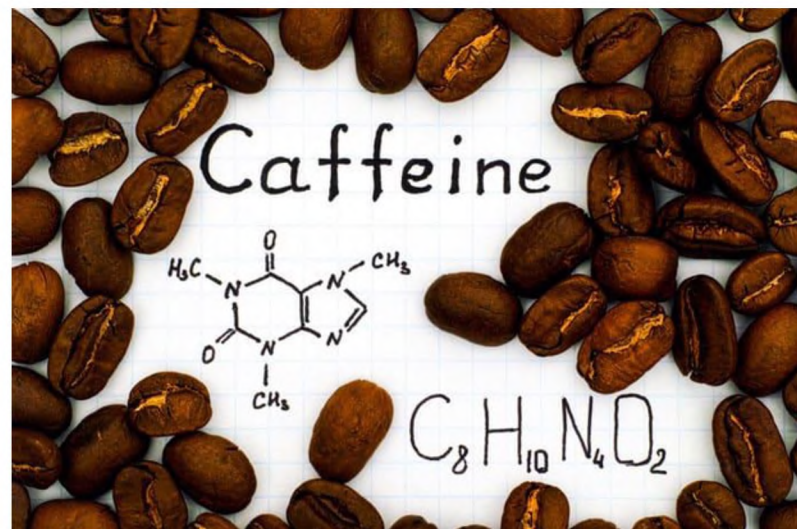
Основной продукт, который содержится в кофе - это кофеин. Кофеин – умеренный стимулятор действия. Влияние кофеина на людей различно, в зависимости от их чувствительности к этому компоненту. Некоторые выпивают несколько чашек в день, и это никак на них не отражается, другие же могут чувствовать изменения даже от одной порции кофе. Свойство кофеина таково, что после попадания в пищеварительную систему он быстро растворяется в организме, выводясь через несколько часов после потребления. Именно поэтому у кофе отмечают мочегонный эффект.



Кофеин



Кофеин повышает уровень дофамина в мозге, который заставляет нас чувствовать себя бодрее и веселее. Употребление кофе в умеренных количествах положительно влияет на центральную нервную систему: улучшает настроение, повышает физическую и умственную активность. Работники умственного труда, выпивающие по 2 чашки кофе в день, справляются с работой гораздо быстрее, чем их коллеги, отказавшиеся от употребления кофе – к такому выводу пришли американские исследователи, изучавшие влияние кофеина на умственные способности человека. Однако самостоятельно трудно определить благоприятную дозу. Ведь действие кофеина на каждого человека индивидуально и зависит от типа нервной системы.



Так вредно ли кофе?

Вредно или полезно пить кофе? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Конечно, кофе вредно в больших количествах и при частом употреблении, равно как вреден любой другой часто употребляемый продукт. Кофе предписывают как чудодейственные свойства, так и его способность наносить огромный вред. Давайте разбираться.



Как кофе влияет на ЦНС

- Это, действительно, так. Как уже было сказано выше, кофе является стимулятором центральной нервной системы. Однако превышение индивидуальной дозы человека влечет к истощению нервных клеток, нарушению нормального функционирования организма: появляется усталость, вялость, снижение трудоспособности.



Кофе вызывает бессонницу

- Употребление кофе на ночь способно вызвать бессонницу. Однако этот эффект наблюдается не у всех. Те, кто постоянно «сидит» на кофе, настолько приучают свой организм к этому напитку, что он перестает быть стимулятором. И, тем не менее, не рекомендуется пить кофе после пяти часов вечера.



Кофе и таблетки

- Кофеин имеет свойство ослаблять или усиливать действие отдельных лекарственных препаратов. Именно поэтому если вы заядлый кофеман, то стоит уточнить у врача, который вам назначил лекарства, можно ли употреблять кофе с таблетками. Но вот антидепрессанты не должны сопровождаться употреблением кофе, поскольку этот продукт подавляет их действие



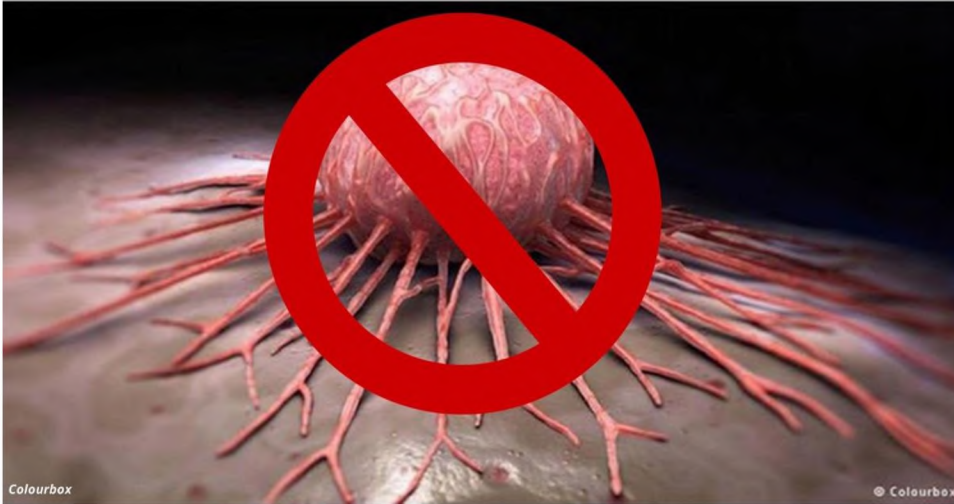
Кофеин увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний

- Кофе, действительно, усиливает сердечную деятельность. Однако у здоровых людей, умеренно употребляющих кофе, не выявлено никаких тенденций к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ни одно исследование не подтвердило связи между употреблением кофе и сердечными приступами. У людей особо чувствительных к кофеину может выявляться повышение давления, но, как правило, происходит это всего на несколько часов. Поэтому людям пожилого возраста пить кофе не рекомендуется.



Кофе и раковые заболевания

- Долгое время считалось, что есть прямая связь между раковыми заболеваниями и употреблением кофе. Исследования проводились в течение длительного времени. Однако никакие предположения по поводу зависимости возникновения и развития онкологических заболеваний и употреблением кофе не подтвердились.



Кофе вызывает зависимость

Превышая свою индивидуальную дозу, человек формирует у себя зависимость. Прекращение употребления кофе может вызвать дискомфорт в работе организма: усталость, сонливость, головную боль, раздражение и даже депрессию. После чашки кофе эти симптомы исчезают. Проблемы начинают возникать обычно через 12-14 часов после употребления последней порции напитка. Здесь все так же, как и у любителей сладкого, которые решили сесть на диету. Достаточно перетерпеть недельку-другую без любимого продукта, как зависимость прекращается.

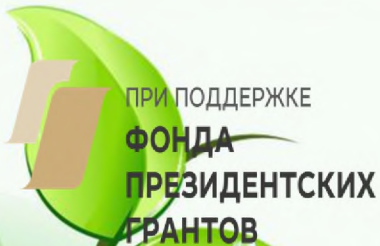


Факты о кофе

Интересно, что содержание кофеина в сваренном кофе – 380-650 мг/л, в растворимом кофе – 310-480 мг/л, в кофе «Эспрессо» – 1700-2250 мг/л. В напитке «Кола» около 100 мг/л кофеина.

А знаете ли вы о том, что любители кофейного напитка значительно реже посещают стоматологические кабинеты. Ведь в кофе есть элементы, которые не позволяют бактериям оседать на зубах.

Чтобы снизить аппетит, стоит выпивать чашку кофе каждый день с утра. А также напиток ускоряет обменные процессы в организме и улучшает расход калорий после пищи. Если вы будете употреблять несколько чашечек черного кофе, а также вести физически активный способ жизни, то стройная фигура будет обеспечена.



**АНО ОС
«Диалог – Центр»**

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год

Направление: проблемы и перспективы развития системы «Человек – Общество – Природа»

Тема проекта: «Комплексная оценка загрязнения окружающей среды на примере села Курумкан»

Авторы: Эрхитуев Гэсэр, ученик 11 класса, Бадмаев Тамир, ученик 9 класса

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»

Гипотеза - комплексное применение методов исследования окружающей среды позволит дать более точное представление о степени загрязнения, повысит их эффективность.

Объект исследования - определённая территория в селе Курумкан.

Предмет исследования - физико-химические и биоиндикационные показатели загрязнения среды.

Цель работы

Комплексная оценка степени загрязнения окружающей среды в селе Курумкан на конкретной территории

Задачи

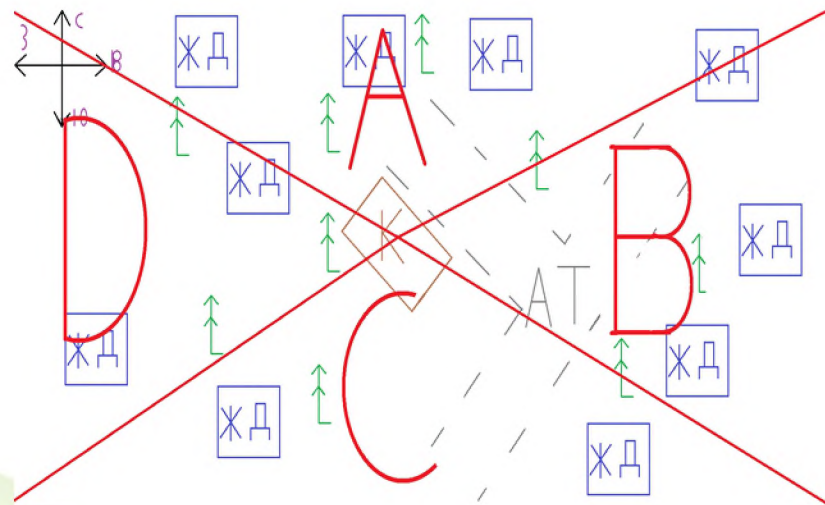
- изучить методы исследования состояния окружающей среды;
- определить, какие физико-химические и биоиндикационные методы можно использовать для определения степени загрязнения воздуха;
- для каждого метода подобрать наиболее доступные способы исследования;
- установить зависимость физико-химических параметров исследования и морфологических изменений объектов исследования от степени загрязнения воздуха;
- проанализировать полученные результаты, представив их в виде таблиц, графиков, диаграмм, карт;
- сделать вывод об эффективности применения комплексной оценки степени загрязнения.

Методы исследования

1. Изучение и анализ литературы и материалов сети интернет.
2. Измерение и сравнений физико-химических параметров среды и состояния живых объектов.
3. Лабораторный анализ.
4. Составление карты загрязнения.
5. Анализ и интерпретация полученных результатов.

Условные обозначения

- К – котельная
- ЖД – жилой дом
- АТ – автомобильная трасса



сектор А – северо-запад,

сектор В – северо – восток,

сектор С – юго-восток,

сектор D – юго-запад.

Контрольные образцы забирались в самом чистом и доступном месте - у подножия Баргузинского хребта.

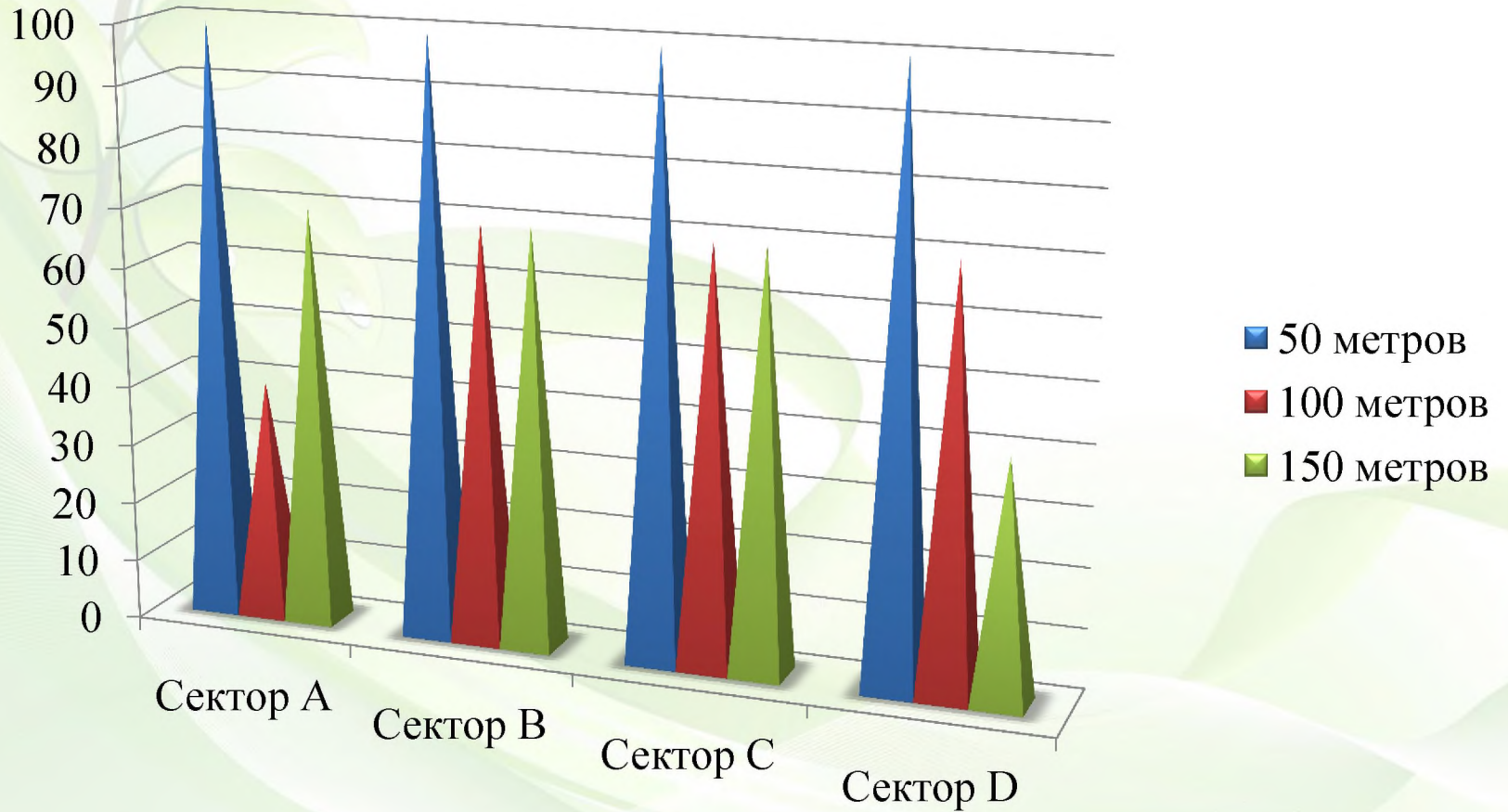
Шкала уровня загрязнения

- 1 – условно оптимальное загрязнение;
- 2 – условно средняя степень загрязнения;
- 3 – условно высокая степень загрязнения;
- 4 – условно критическая степень загрязнения

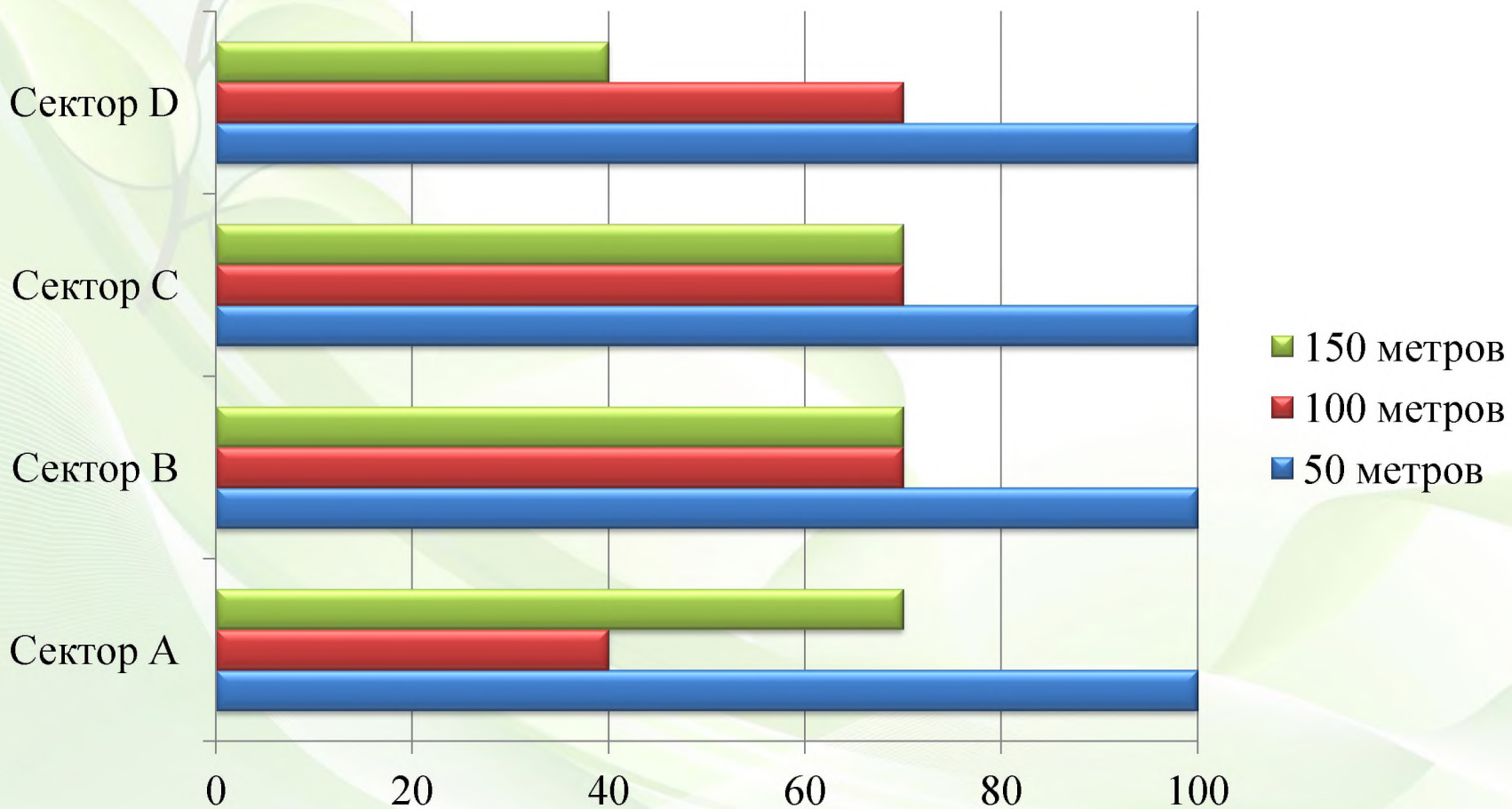


Оптимальное (0-20%)		Среднее (20-40%)		Высокое (40-70%)		Критическое (70-100%)	

Степень загрязнения растворов

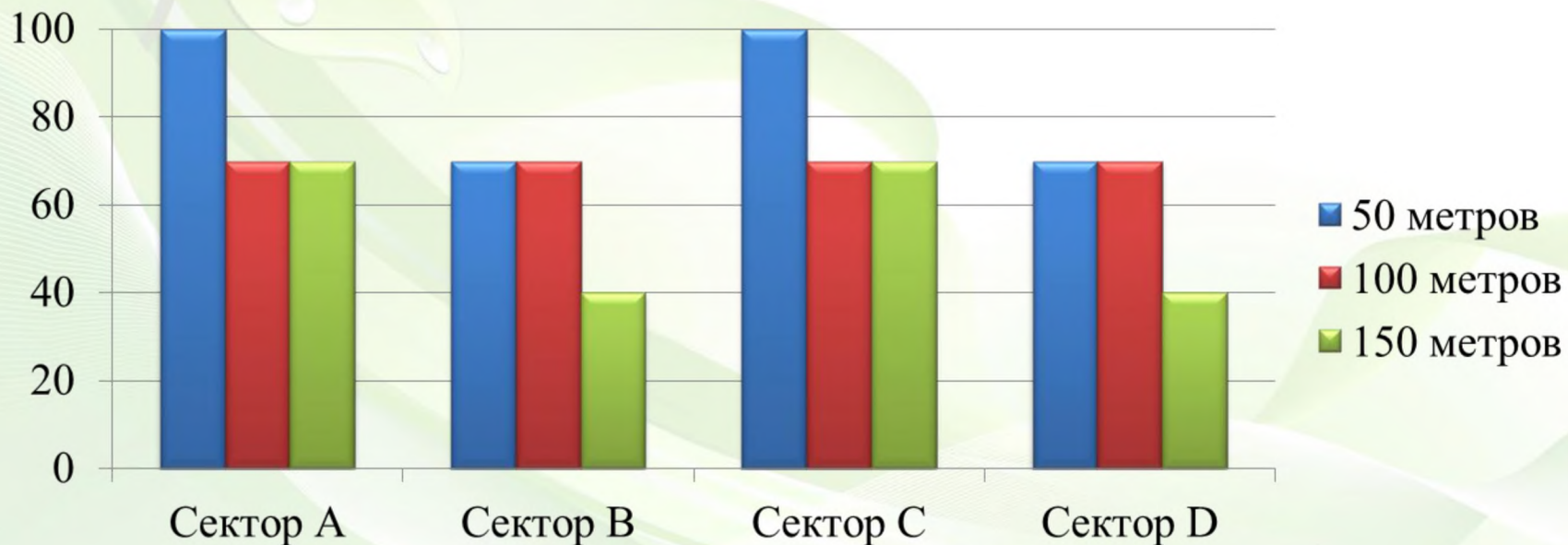


Степень загрязнения фильтров



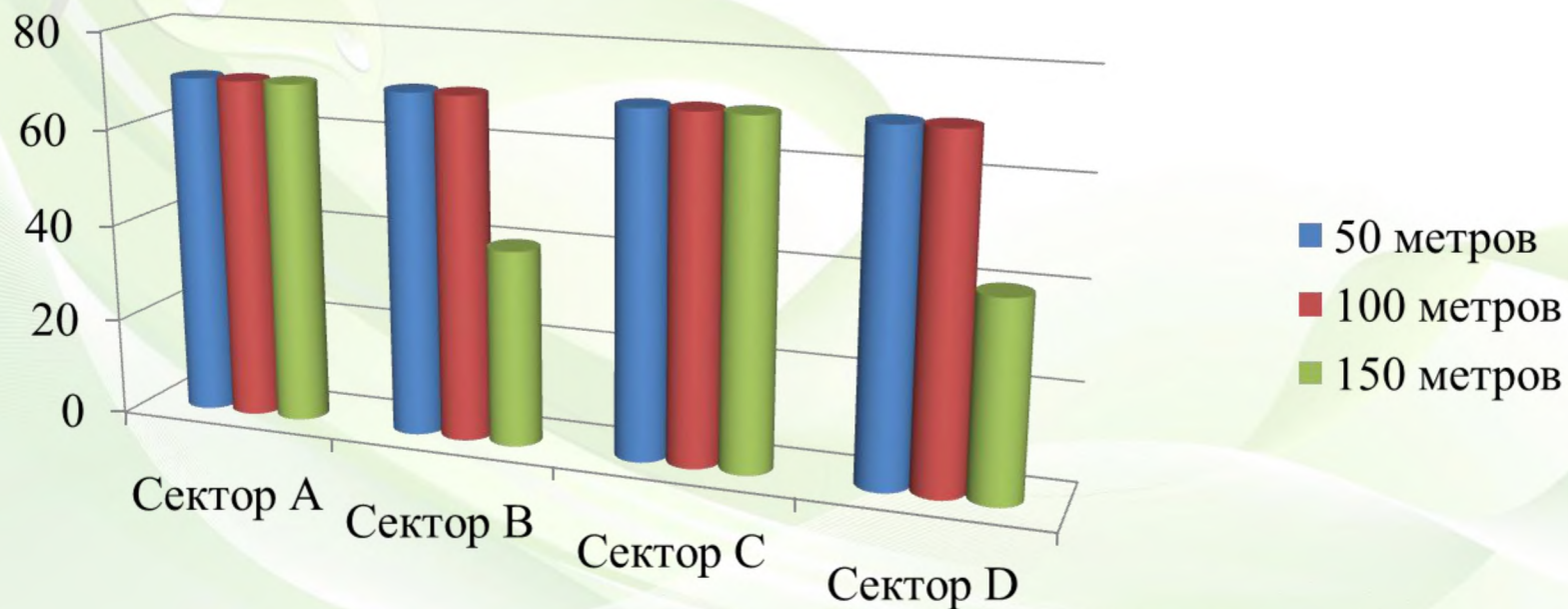
Состояние хвои по степени повреждения

- 1 – хвоинки без пятен;
- 2 – хвоинки с небольшим числом мелких пятен;
- 3 – хвоинки с большим числом черных и желтых пятен.

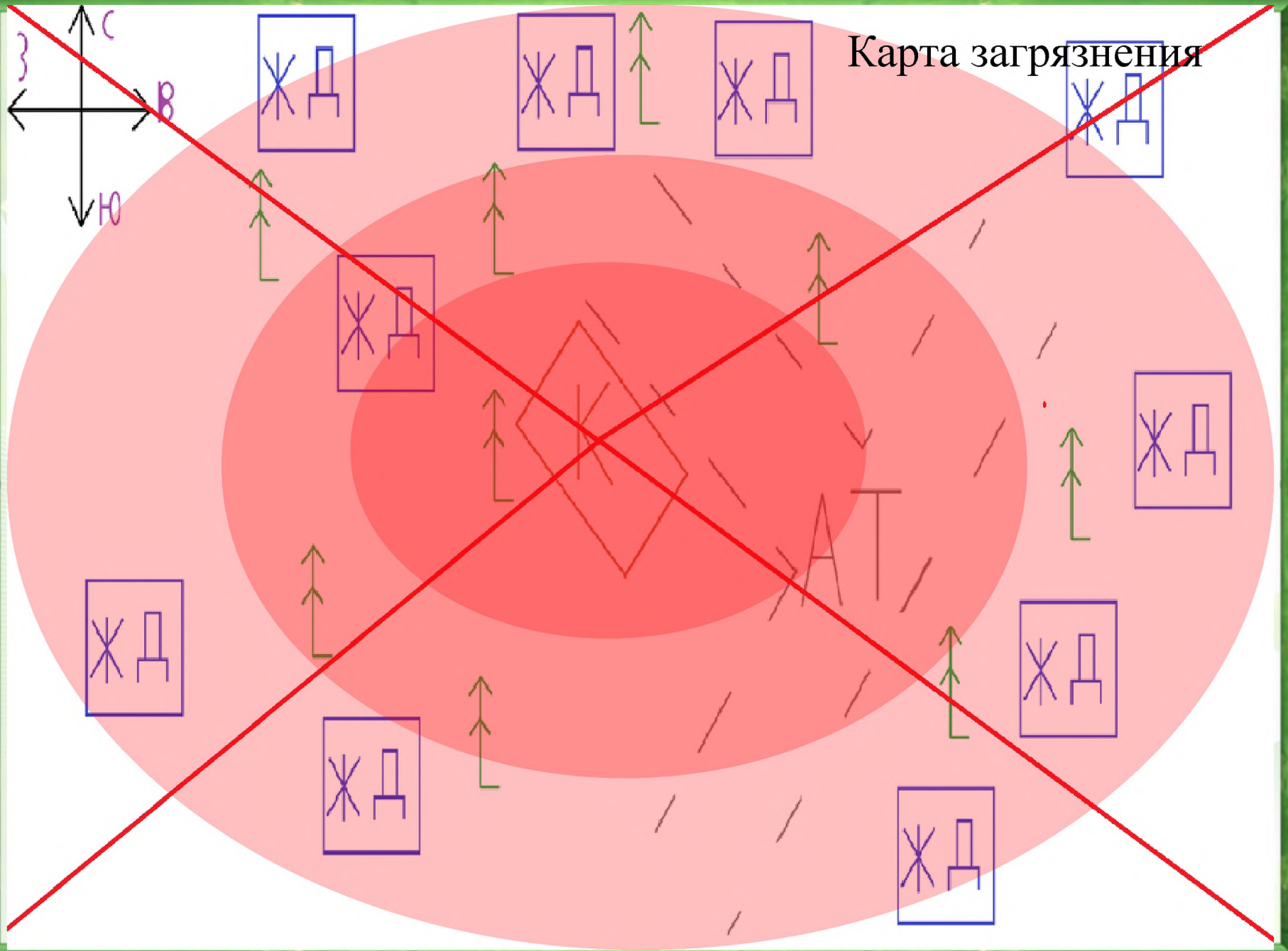


Состояние хвои по степени усыхания

- **показатель 1** – на хвоинках нет сухих участков;
- **показатель 2** – на хвоинках усох кончик 2 – 5 мм;
- **показатель 3** – усохла 1/3 хвоинки;
- **показатель 4** – вся или большая часть хвоинки сухая.




Карта загрязнения



Проектная конференция

«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодежи в XXI веке»



Проекты учащихся
Баргузинской СОШ
Баргузинского района
Республики Бурятия

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: ЗА И ПРОТИВ»



Выполнили: Петелин Вячеслав,, Хлызова Анастасия, Швецов Андрей, ученики 6 Б класса

Научный руководитель: Жалсанова Л.М.,
учитель биологии

Баргузин.

Декабрь 2020г

Проблема.

21 век – это век передовых технологий, невозможно представить жизнь человека без общения посредством мобильного телефона. Быстрая связь облегчает общение людям, живущим в разных уголках мира. Мобильных телефонов становится больше и больше, сигналы звучат кругом. Волны проходят и сквозь нас. Насколько это вредно? Стоит ли нам опасаться мобильных телефонов?



Гипотеза.



МЫ ВЫДВИГАЕМ ГИПОТЕЗУ:
ПРЕДПОЛОЖИМ, ЧТО
МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН
ОКАЗЫВАЕТ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ЦЕЛЬ:

подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что мобильный телефон вреден для здоровья

Задачи:

1. изучить историю развития мобильного телефона;
- 2 доказать, что телефон – это гениальное изобретение;
3. Сформировать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих через изучение и распространение информации о правилах безопасного использования сотового телефона.



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Мобильный телефон

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

способность мобильного телефона оказывать воздействие на организм человека



ИСТОРИЯ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА



Первый телефон «Dyna-Tac» был создан в компании «Motorola», которая на тот момент являлась хорошо известным производителем радиоаппаратуры, американским инженером Мартином Купером в 1973 г. Цена телефона Mobira – MD 59 NB2 (весом около 3 кг.) составляла около \$4000.

Исследование «Влияние сотового телефона на жизнь современного человека»

(Результаты опроса обучающихся МБОУ «Баргузинская СОШ»)

1. Сотовый телефон благо или опасность ? (Благо – 91. Опасность – 9).
2. Какое место в нашей жизни имеет сотовый телефон ? (Важное – 89. Второстепенное – 11).
3. Как учащиеся используют телефон ? (А) для звонков – 100, Б) для игр и соц. сетей – 78 % .
4. Как правильно пользоваться телефоном ? (Умеют пользоваться – 100. Не умеют – 0).
5. Считаете ли вы сотовый телефон вредным ? (Да – 53. Нет – 47) .
6. Зависимы ли вы от телефона ? (Да – 94. Нет – 6).

Выводы.

ЗА	ПРОТИВ
Удобство связи	Электромагнитное излучение
Мобильность	Негативное влияние на зрение
Контроль со стороны родителей	Негативное влияние на слух
Возможность переписки	Нарушение работы сердца
Интернет	Источники микробов
Органайзер, калькулятор	Мобильная зависимость

Выводы.

Таким образом, можно утверждать, что мобильный телефон имеет влияние на организм человека. При неправильном использовании это влияние негативно! Почти все учащиеся пользуются сотовым телефоном. Значит телефон это неотъемлемая часть нашей жизни.

Большая часть опрошенных знают, что телефон может влиять на организм человека. Большая часть опрошенных считают, что неправильное использование мобильного телефона может принести вред.

Возвращаясь к гипотезе исследования, можно сделать вывод, что наше предположение подтвердилось.



Заключение

Возвращаясь к гипотезе исследования, можно сделать вывод, что наше предположение подтвердилось.

Действительно, мобильный телефон оказывает воздействие на организм человека. И, к сожалению, если неправильно пользоваться телефоном, воздействие окажется отрицательным.

Мобильный телефон стал неотъемлемым атрибутом нашей жизни, и мы уже не представляем своего существования без него, как без хорошего друга.

Станет ли нам мобильник другом или врагом, полностью зависит только от нас самих.



Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

О реализации социального проекта «Сохраним Байкал вместе!»



Выполнили: Коневина Арина, Ширеторова
Алина, Иванов Виктор, ученики 6 А класса

Научный руководитель: Жалсанова Л.М.,
учитель биологии

Баргузин
Декабрь 2020г.

Актуальность проекта

Уже сейчас «Визуальная чистота» берегов Байкала окончательно утрачена, а животный и растительный мир несут огромные потери.

Нитчатые водоросли Спирогира наблюдаются чаще в прибрежье о. Байкал



Актуальность проекта



Туризм стал самым мощным фактором загрязнения природы побережья Байкала. Берега о. Байкал и прибрежные территории заполняются мусором, в озере Байкал стали активно размножаться нитчатые водоросли Спирогира, которые замедляют рост байкальской губки – естественного фильтра самого чистого озера.

Цель проекта



Проводить агитационно-просветительские акции волонтеров А «Сохраним Байкал вместе!», направленные на повышение уровня ответственности учащихся школы, туристов (отдыхающих детей и взрослых) за сохранение чистоты берегов озера Байкал и прибрежных территорий.

Задачи проекта



- 1. Отобрать активных участников волонтерского отряда.**
- 2. Спланировать проведение акции для учащихя школы.**
- 3. Осуществить выезд на берег о.Байкал для проведения акции для туристов .**

Социальный проект «Сохраним Байкал вместе!»

Цель	Проводить агитационно-просветительские акции волонтеров «Сохраним Байкал вместе!», направленные на повышение уровня ответственности учащихся школы, туристов (отдыхающих взрослых и детей) за сохранение чистоты берегов озера Байкал и прибрежных территорий.
Организаторы	Преподаватели и учащиеся МБОУ «Баргузинская СОШ»
Участники	Члены волонтерского движения «Успешное поколение»
Целевая аудитория	Учащиеся школы, отдыхающие туристы на берегах Байкала: взрослые и дети
Финансирование	Некоммерческое партнерство
Устойчивость проекта	Проект устойчив к рискам
Сроки реализации	Сентябрь 2020 – декабрь 2021 года
Результат	Привлечено большое количество участников акций, учащихся школы, отдыхающих туристов. Чистый берег озера Байкал в местах проведения акции.

П л а н р е а л и з а ц и и п р о е к т а

№	План	Пути решения	Ответственные	Сроки
1	Формирование команды волонтеров.	Конкурсный отбор среди участников волонтерского отряда «Успешное поколение» 25 человек	25 человек учащиеся школы	октябрь 2020
2	Составление агитационной программы «Защитим Байкал вместе».	Подбор музыкальных номеров, сценок, стихов, агитационных лозунгов, игр, выбор техники изготовления экосувениров	Художественный руководитель, волонтеры	ноябрь 2020
3	Составление сметы проведения акции	Расчитать затраты на приобретение необходимого оборудования	Руководитель волонтерского отряда	декабрь 2020
4	Поиск спонсора.	Выход на некоммерческое партнерство	Руководитель волонтерского отряда	Декабрь 2020
5	Репетиция агитационной программы	Составление графика репетиций, обеспечение техническими средствами	художественный руководитель, хореограф	Январь-март 2021
6	Подготовка необходимого материала, оборудования, атрибутов	Приобретение туристическое снаряжения, продуктов питания, атрибутов для выступления.	Руководитель волонтерского отряда	Январь-март 2021
7	Привлечение СМИ	Приглашение местных и региональных телекомпаний, районных СМИ для информационной поддержки акции	Руководитель волонтерского отряда	Апрель сентябрь 2021
8	Проведение акции в школе, на берегу Байкала.	Выезд на берег озера Байкала в места массового количества отдыхающих.	Руководитель волонтерского отряда	Апрель 2021
9	Отчет о проведении акции в школе 9 сентября «День Байкала» Публикация в СМИ, сборниках	Видеофильм, встреча с участниками волонтерского отряда, представление агитационной программы на сцене школы, Выпуск сборников	Руководитель волонтерского отряда	Сентябрь 2021 Ноябрь-

Агитационно-просветительская программа



Время проведения	Мероприятие
10.00 – 13.00	Мастер-класс по изготовлению экосувениров. Настольные познавательные игры: «Жизнь без отходов», «Путешествие вокруг Байкала».
16.00 – 17.00	Семейная квест-игра «Байкальская матрица».
19.00 – 20.00	эколого-агитационная программа агитбригады «Сохраним Байкал вместе!»

Критерии оценки результатов проекта «Сохраним Байкал вместе!»



1. Количество учащихя школы, отдыхающих туристов, принявших участие в акции.
2. Положительные отзывы среди отдыхающих туристов и в СМИ
3. Количество вывезенного мусора во время проведения акции.
4. Всего проведенных акций
5. Количество привлеченных волонтеров

Краткий промежуточный отчет о выполнении мероприятий проекта «Сохраним Байкал вместе!»

- * Сформирована команда волонтеров «Успешное поколение » - 25 чел.
- * Составлена агитационная программа «Сохраним Байкал вместе!»
- * В рамках проекта в 2021 году запланированы мероприятия, посвященные Году Байкала-21.



Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

***Исследовательский проект
«Влияние стресса на здоровье школьников»***



Выполнили: Матиевская Наталья, Козулин Роман, Мишарин Роман, ученики 6 А класса

Научный руководитель: Жалсанова Л.М., учитель биологии

Баргузин.

Декабрь 2020г

Проблема.



Нарушенное психоэмоциональное равновесие в поведении детей – тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность, обидчивость, ревность – очевидная реальность современной школы, фон её учебного процесса. Данные проявления снижают не только качество учебного процесса, но и влияют отрицательно на здоровье и школьников, и учителей. Основная причина проявления массовой агрессивности у школьников – информационный поток наступательно агрессивной информации, льющейся из радио и телевизионных передач, которые целенаправленно формируют деструктивную личность. Усугубление данной ситуации происходит с возникшей общей тревожностью окружающих, пребывающих в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Гипотеза.

Если дать характеристику стресса, его особенностей и выявить влияние на организм человека, то можно не только предупредить возникновение стресса, но и эффективно бороться с ним.



Цель:

выяснить, как стресс влияет на здоровье обучающихся, и дать рекомендации по снятию стрессового состояния.

Задачи:

1. Ознакомиться с теорией по стрессу.
2. Провести исследование по влиянию стресса на обучающихся 7-9 классов.
3. Проанализировать диаграммы.
4. Определить пути выхода из стрессового состояния и выяснить влияние физических упражнений

Объект исследования:

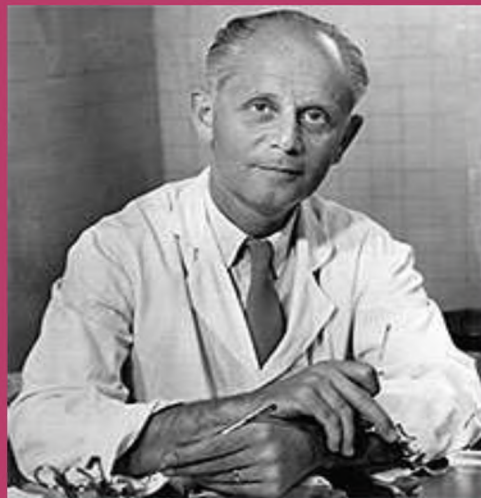
стресс - как явление, характеризующее состояние индивида, возникающее в ответ на внешнее и внутреннее воздействие окружающей среды

Предмет исследования:

Влияние стресса на здоровье обучающихся



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



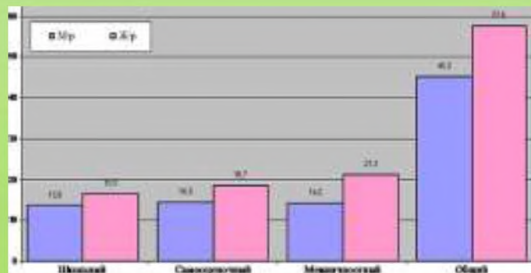
Канадский физиолог
Ганс Селье , 1936

Стресс - состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

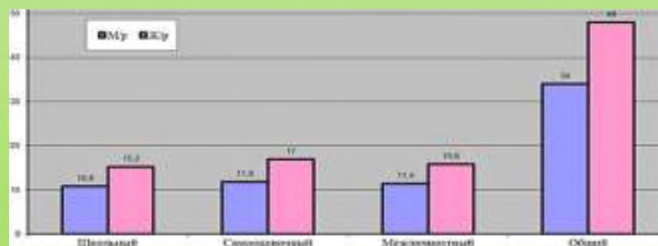
Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Исследование уровня тревожности обучающихся 7-9 классов МБОУ Баргузинская СОШ»

Уровень тревожности 7 класса



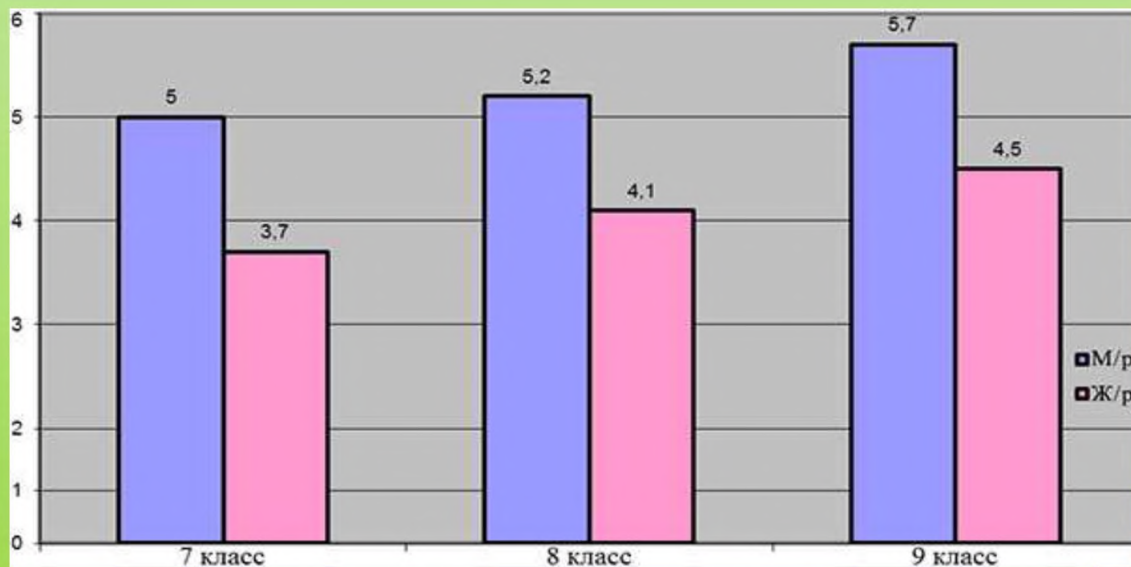
Уровень тревожности 8 класса



Уровень тревожности 89класса



Исследование частоты занятий спортом обучающихся 7-9 классов МБОУ Баргузинская СОШ»



Выводы.

Проведя исследования в Баргузинской средней общеобразовательной школе у обучающихся 7-9 классов, мы обнаружили, что дети этой возрастной категории очень эмоциональны, вспыльчивы, легкораздражимы, так как они наиболее подвержены стрессовому состоянию, но по разным причинам. В этом возрасте дети сталкиваются с первыми трудностями (экзамены, тестирования), формируются их личность и характер. Наиболее эмоциональны ученики 7-х и 9-х классов.

Причины стрессов чаще всего нам неподвластны: мы не можем уменьшить нагрузку в школе, отказаться от экзаменов, к развитию стрессов приводят и неудачи в учебном заведении, и ссоры со сверстниками, и недостаток любви. Но стресс – это наши личные ощущения, эмоции, то есть стресс порождается нами же, нашей реакцией на происходящее, а значит, необходимо изменить отношение к событиям, людям, чтобы уменьшить воздействие стрессоров на свой организм и сберечь своё здоровье.

Рекомендации для профилактики стресса:



1. Ознакомить учителей с положением стрессовых ситуаций в их классах.
2. Провести работу с психологом (релаксация, аутотренинги).
3. Заниматься спортом и танцами т.к. физические упражнения и нагрузки помогают выйти из стрессового состояния.
4. Проводить больше времени на природе.
5. Избегать ситуаций, вызывающих стресс.

Литература

1. Завязкин, О. В. Как избежать стресса / О. В. Завязкин. – М.: Сталкер, 2000. – 320 с.
2. Коган Б.М. Стресс и адаптация / Б.М. Коган – М.: Знание, 1980. – 125 с.
3. Психология// Электрон. дан. – Режим доступа <http://serebryannikova.ru/papers/sovremennoe-sostoyanie-problemy-stressa-v-shkole>

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»



О реализации проекта волонтерского движения «Эстафета здоровья»



Выполнили: Федоров Дмитрий, Козулина
Алина, Чулков Руслан ученики 6 А класса

Научный руководитель: Жалсанова Л.М.,
учитель биологии

Баргузин
сентябрь 2020г.



ПРОЕКТ «ЭСТАФЕТА ЗДОРОВЬЯ»

► Актуальность проекта

Каждый из нас хочет быть здоровым и счастливым, видеть такими своих детей, родителей. Правда не все мы понимаем, что нужно что-то делать, чтобы иметь здоровье.

Как показывают социологические опросы, проведенные нами среди подростков и молодежи МО «Баргузинский район» не больше 39% молодых людей знает правильные ответы о том, что относится к здоровому образу жизни, стараются придерживаться здорового питания и поддерживать необходимый уровень физической активности (активный отдых / регулярные физические упражнения / занятия спортом)

В тоже время более 45% молодых людей выражают готовность людей внести изменения в свою жизнь, самим сделать ее более здоровой и успешной.

Учитывая изменения, происходящие в обществе, а главное растущую социальную потребность молодых людей в формировании здорового образа жизни, мы решили пойти по пути реализации социального проекта «Эстафета здоровья»



ПРОЕКТ «ЭСТАФЕТА ЗДОРОВЬЯ»

- ▶ География проекта: МО «Баргузинский район», Республика Бурятия, Российская Федерация, Монголия
- ▶ Целевая аудитория проекта: учащиеся общеобразовательных учреждений МО «Баргузинский район», молодежь до 30-ти лет поселений МО «Баргузинский район»
- ▶ Количество участников: 450 чел.
- ▶ Сроки выполнения проекта: сентябрь 2020г.-сентябрь 2021г.



ПРОЕКТ «ЭСТАФЕТА ЗДОРОВЬЯ»

► Краткая аннотация проекта.

Данный проект предполагает создание, тиражирование и массовое использование эффективных способов формирования здорового образа жизни и направлен на увеличение числа обучающихся общеобразовательных учреждений МО «Баргузиский район», ведущих ЗОЖ.

Основным механизмом реализации проекта является модель «Эстафета», предполагающая передвижение по карте (маршруту) как в районном центре - с. Баргузин, так в сельских поселениях МО «Баргузинский район» объединения волонтеров «Новое поколение» от организации к организации по календарю с проведением Дней здоровья, включающих: массовые спортивные соревнования, выступления агитбригады «Новое поколение», проведение флэшмобов, проведение анкетирования населения по вопросам профилактики Covid-19, «Мы против Covid-19» проведение конкурсов плакатов «За здоровый образ жизни», концертов, выдача листовок, буклетов, брошюр, календарей по актуальной тематике, а также вовлечение представителей данных организаций в добровольчество через организацию акции «А ты вступил в добровольцы?!» - публичный прием в объединение волонтеров «Новое поколение».



ПРОЕКТ «ЭСТАФЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Цель:

обеспечить в течение 2 лет ежегодное увеличение числа обучающихся общеобразовательных учреждений МО «Баргузиский район», МО «Баргузинский район», ведущих ЗОЖ, не менее чем на 5 % в год.

Задачи:

-
- пропаганда среди молодежи здорового образа жизни;
- привлечение молодых людей к занятиям различными видами спорта;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей, подростков и молодежи МО.



ПРОЕКТ «ЭСТАФЕТА ЗДОРОВЬЯ»

► Календарь основных мероприятий проекта

I этап – организационный (2020 г.) – создание объединения волонтеров «Новое поколение»;

II этап – внедренческий (2020 -2021г.) – реализация основных мероприятий проекта «Эстафета здоровья» в районном центре –с. Баргузин;

III этап – внедренческий (2021г.) - реализация основных мероприятий проекта «Эстафета здоровья» в селах Баргузинского района, Монголии;

IV этап – заключительный (2017г.) – подведение итогов реализации проекта на заседании муниципального Круглого стола по вопросам охраны здоровья населения МО «Баргузинский район» с участием врачей, физкультурников, общественников и представителей СМИ.



ПРОЕКТ «ЭСТАФЕТА ЗДОРОВЬЯ»

► Критерии эффективности

Оценка эффективности мероприятий по проекту будет проводиться на основе социологических опросов (анкетирования). Исходный опрос проведен в Баргузинском районе в сентябре 2020 года. Его итоги стали «отправной точкой» для оценки ситуации в районе в динамике по следующим критериям:

1. Охват молодежи МО «Баргузинский район» всеми формами профилактики и пропаганды здорового образа - не менее 80%
2. Увеличение доли молодых людей, ведущих ЗОЖ, с 39% до 80%.
3. Сокращение доли курящих лиц с 23% до 2,3 %.
4. Увеличение доли лиц, регулярно занимающихся физической нагрузкой, с 39% до 80%.

Ожидаемые результаты проектной деятельности волонтерского объединения «Новое образование» МБОУ «Баргузинская сош»
в 2020-2022 гг.

- ▶ Количество вовлеченных добровольцев – 110 чел.;
- ▶ Количество вовлеченных граждан, которым оказывается добровольческая помощь – 450 чел.;
- ▶ Положительная динамика по основным критериям эффективности проекта: охват молодежи МО «Баргузинский район» всеми формами профилактики и пропаганды здорового образа - не менее 50%; увеличение доли молодых людей, ведущих ЗОЖ, с 39% до 50%; увеличение доли лиц, регулярно занимающихся физической нагрузкой, с 39% до 50%.
- ▶ Количество времени, в течение которого осуществляется добровольческая деятельность – 2года (с сентября 2020 года по январь 2022 год);
- ▶ Количество добровольческих акций и мероприятий, в которых было принято участие – 9;
- ▶ Международное участие в волонтерском движении – 150 чел. (г.Улан-Батор, Монголия

- ▶ Акция «А ты вступил в ряды волонтеров?!»
- ▶ Количество волонтеров объединения «Новое поколение» в г. Улан-Батор, г. Эрдэнэт – 45 человек.






Наши партнеры

- Администрация МО «Баргузинский район»
- МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»»;
- МБУЗ «Баргузинская ЦРБ»;
- МБОУ ДОД «Баргузинская ДЮСШ»;
- МБОУ ДОД «Усть- Баргузинская ДЮСШ»
- ФГБОУ ВПО «Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова»



Наши контакты:

- Адрес: 671610, Республика Бурятия, Баргузинский район, с. Баргузин , ул. Калинина д.51 «А»
 - Телефон(факс): 8 (30131)41540
 - E-mail: barguzinschool@gmail.com
- 

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

Исследовательский проект

«Влияние пищевых добавок на здоровье школьников»

Выполнили: Лавниканцева Вера , Молчанова
Татьяна, Гармаев Дамдин ,ученики 7 «Г» класса

Научный руководитель: Жалсанова Л.М., учитель биологии

Баргузин.

Декабрь 2020г

ЦЕЛЬ НАШЕЙ РАБОТЫ:

ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА ПРИ ПОСТОЯННОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ПОПУЛЯРНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.

В соответствии с целью поставим следующие задачи:

- на основе анализа специализированной литературы установить, какие пищевые добавки являются вредными, и выявить их опасное воздействие на организм;
- - собрать материал о наличии пищевых добавок в продуктах питания школьников нашей школы;
- - исследовать и классифицировать продукты питания на наличие в них опасных пищевых добавок;
- - сделать выводы о продуктах питания, употребляемых школьниками;

ИСТОРИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Натуральные пищевые добавки (различные специи и приправы, растительные красители и т.д.) известны и используются людьми с древних времён.

Производство же синтетических пищевых добавок началось только в XX веке. За небольшой промежуток времени они получили широкое распространение во всём мире и на данный момент активно используются во всех сферах пищевой промышленности.



ЧТО СКРЫВАЮТ ОТ НАС ПРОИЗВОДИТЕЛИ

- **Е 950 (ацесульфам калия)** - ухудшающий работу сердечно – сосудистой системы, возбуждает нервную систему;
- **Е 951 (аспартам, сахарозаменитель)** – вызывает сильнейшие отравления;
- **Е 338 (ортофосфорная кислота)** - вызывает раздражение глаз и кожных покровов, способна вымывать ионы кальция из костей, что приводит к их ломкости;
- **Е 211 (бензоат натрия)** - соединяется с витамином С образуется бензол, который повреждает клетки нашего организма и может вызвать онкологию;
- **Углекислый газ** - сам по себе он не опасен, но тем , кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта надо быть осторожными, ведь углекислый газ может спровоцировать расстройство пищеварения

Переломным моментом в истории развития пищевых добавок стал 1953 год, когда Европейский Союз разработал нынешнюю систему маркировки добавок. А их название должно начинаться с буквы E, что означает всего лишь «Европа».



КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

- E100 – E182 – красители;
- E200 – E280 – консерванты;
- E300 – E391 – антиокислители, регуляторы кислотности;
- E400 – E481 – стабилизаторы;
- E500 – E585 - эмульгаторы; загустители;
- E600 – E637 – усилители вкуса и аромата;
- E700 – E899 – запасные номера;
- E900 – E967 – противопенные, глазирователи, подсластители.

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ ЭТИКЕТКА

Продукты	Состав	Срок годности	Пищевые добавки
«Макфа»	Мука твердых сортов пшеницы, вода	2года	—
Гречка	Зерна гречихи	18 месяцев	--
Сметана «Бежин луг»	Нормализованное молоко с использованием закваски	14 суток	--
Майонез «Мечта хозяйки»	Масло подсолнечное, вода, яичный желток, соль, уксус, подсластитель	180 суток	Карбонат калия, ароматизатор
Колбаса «Омская»	Мясо птицы, шпик, крахмал, мука, вода, соль	45 суток	E450,E451,E612,E250, EE124,E300
Газировка	Вода, ароматизатор идентичный натуральному подсластитель	180 суток	E115

Исследование и классификация популярных продуктов питания школьников по степени вредности

1 группа



2 группа



3 группа



Исследование и классификация популярных продуктов питания школьников по степени вредности

4 группа



5 группа



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Не покупайте продукты неизвестных вам производителей, особенно импортных, а также слишком яркие, остро и раздражающе пахнущие, с необычным вкусом.
- Внимательней читайте надписи на этикетках. Не глядя, вполне можно купить крахмал со вкусом, запахом и цветом колбасы.
- Не приучайте себя и своих детей «перекусывать» в забегаловках и кафе быстрого питания. Пищу там готовят из продуктов, содержащих очень много пищевых добавок, часто небезопасных для здоровья.
- Используйте для приготовления пищи натуральные продукты и специи, покупая их в проверенных и надёжных магазинах, или на рынке – по крайней мере, там, где можно найти ответственных за качество продукции.
- Употребляйте экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.
- Отправляясь в магазин, не поленитесь взять с собой список пищевых добавок «Е» – постепенно вы запомните всё, что вам нужно, и научитесь выбирать самые безопасные для здоровья продукты.
- Не покупайте продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке – признак того, что там много консервантов.

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

● ***Исследовательский проект***
«Спорт в моей семье»

Выполнили: Мишарин Артем, Куликов Дмитрий
учащиеся 5В

Научный руководитель: Федотова Е.В., учитель
физической культуры

Эксперт Папич С.Б, классный руководитель 5в

Информационная карта проекта

Название проекта	Спорт в моей семье
<i>Территория реализации проекта</i>	Баргузинская средняя общеобразовательная школа
<i>Тип проекта</i>	Исследовательский проект
<i>Сроки реализации</i>	Краткосрочный
<i>Участники проекта</i>	Учащиеся 5-7 классов
<i>Направление проекта</i>	Содействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни
<i>Краткое содержание проекта</i>	В основе проекта лежит гипотеза о том, что общее состояние здоровья семьи коррелирует или зависит от занятий спортом всей семьи или некоторых ее членов.
<i>Ресурсы проекта</i>	<u>Кадровые</u> : классные руководители, медработник, Материально – финансовые: опросники.

Гипотеза

- Отсутствие физических нагрузок негативно влияет на общее здоровье людей. В мире цифровизации и постоянного потока информации и увеличения нагрузки трудовой деятельности люди все реже занимаются спортом, выполняют зарядку по утрам.
- Постоянные физические нагрузки положительно влияют на здоровье людей и формируют общую культуру здоровьесбережения.
- Занятие спортом школьников напрямую зависит от того, занимаются ли спортом в семье.

- **Цели проекта:**

- Выявить связь между занятиями спортом школьника и его домочадцев

- **Задачи проекта**

- Выявить прямую связь между занятием спортом и состоянием общего здоровья.
- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.
- формирование культуры здорового образа жизни;
- сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров

Анкетирование

- Как ты оцениваешь свое здоровье? От 1 до 5
- Как ты оцениваешь здоровье членов своей семьи? От 1-5
- Как часто ты болеешь? От 1-5
- Как часто болеют члены твоей семьи? От 1-5
- Занимаешься спортом?
- Занимаются ли спортом члены твоей семьи?

Результаты анкетирования

Состояние здоровья учеников



Интерпретация

- Ученики, оценившие свое здоровье от 1-3 баллов, признают наличие проблем со здоровьем. Они не занимаются спортом и не выполняют зарядку по утрам.
- Ученики, оценившие свое здоровье от 4-5 баллов, в меньшей степени испытывают проблемы со здоровьем. Они занимаются спортом, но реже выполняют утреннюю зарядку

Результаты анкетирования



Интерпретация

- Ученики, оценившие здоровье членов своей семьи от 1-3 баллов, признают наличие проблем со здоровьем. Они не часто занимаются спортом и не выполняют зарядку по утрам.
- Ученики, оценившие здоровье членов своей от 4-5 баллов, в меньшей степени испытывают проблемы со здоровьем. Они занимаются спортом, но реже выполняют утреннюю зарядку

Вывод

- Таким образом в результате исследования мы нашли корреляцию между занятиями спортом учениками и его субъективной оценкой своего здоровья. А так же выявили, что оценка уровня здоровья в семьях выше, где члены семьи занимаются спортом.

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни!»

Выполнили: Мажуно Виктор,
Будаева Дари -Николь
учащиеся 5В

Научный руководитель:
Федотова Е.В.,
учитель физической культуры

Эксперт Папич С.Б,
классный руководитель 5В

Информационная карта проекта

<i>Название проекта</i>	«Мы за здоровый образ жизни»
<i>Территория реализации проекта</i>	Баргузинская средняя общеобразовательная школа
<i>Тип проекта</i>	Краткосрочный
<i>Сроки реализации</i>	1 неделя декабря 2020 года
<i>Участники проекта</i>	Учащиеся 1-11 классов (7-17 лет), педагоги, классные руководители, родители
<i>Направление проекта</i>	Содействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни
<i>Краткое содержание проекта</i>	<p>В основе идеи проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, ребятами волонтерского отряда, которые на личном примере пропагандируют здоровый образ жизни, показывая его преимущества при помощи акций, тематических выступлений, конкурсов.</p> <p>Волонтеры самостоятельно создают буклеты, презентации, социальные видеоролики по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни и предлагают свои работы обучающимся.</p>
<i>Ресурсы проекта</i>	<p><u>Кадровые:</u> социальный педагог, психолог, педагоги, классные руководители, медработник</p> <p><u>Материально-финансовые:</u> грамоты, канцтовары, мультимедиа аппаратура, справочники по теме, интернет</p>

Общая статистика по алкоголизму, наркомании и табакокурению в России

- В стране насчитывается 12 миллионов злоупотребляющих алкоголем, около 4,5 миллиона наркоманов и пробовавших наркотики и более 1 миллиона беспризорников и детей, оставшихся без попечительства родителей или проживающих в неблагополучных семьях;
- Число умерших от передозировки наркотиков составляет 8,3 тысяч в год (данные на 2016);
- В 2016 году ежедневно употребляли спиртные напитки около 29% процентов юношей в возрасте до 20-ти лет и около 17% девушек того же возраста (в настоящее время-возрастная группа 14-15 лет);
- Последние исследования утверждают, что курить начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и того раньше – до семи лет

Актуальность проекта	обусловлена низким уровнем мотивации школьников к ведению здорового образа жизни, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды школы
Цели и задачи проекта	провести ряд мероприятий, направленных на формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья школьников
Задачи проекта	повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни; воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей; активная пропаганда здорового образа жизни; формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков; воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью. формирование культуры здорового образа жизни; сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров

Этапы работы

1. Организационный этап	Создание функциональной и инфраструктурной системы поддержки/развития волонтерства на базе школы
<u>2. Обучающий этап</u>	Двухдневная обучающая блиц программа «Быстрый старт».
<u>3. Подготовительный этап</u>	исследование возможных вариантов решения проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни, планирование, определение источников информации (справочная литература, интернет, беседы с учителями, родителями), оповещение активов
<u>4. Реализация проекта</u>	1 день - Торжественное открытие недели «Мы за ЗОЖ» 2 день - День спорта 3 день - семинар-тренинг «Умей сказать НЕТ» 4 день - проведение музыкально-театрализованного мероприятия с представлением мифов «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!» 5 день - подведение итогов, награждение классов и самых активных участников
<u>5. Рефлексия</u>	Выбор обучающимися лучших мероприятий недели «Мы за ЗОЖ» путём голосования. Произвести оценку результатов проекта, сделать выводы и опубликовать отчет в доступных формах, распространить идею проекта в образовательной среде

В течение всей недели социальный педагог с классными руководителями проводят классные часы:

Классный час	Участники	Дата
«Здоровье - бесценное богатство»	5-6 классы	1 день
«Курить – здоровью вредить»	5-6 классы	2 день
«Вредные привычки и закон»	7-8 классы	3 день
«Будущее без наркотиков»	9-11 классы	4 день
Подведение итогов		5 день

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни, повышение мотивации к двигательной активности;
- увлеченность детей идеями добра и красоты, духовного и физического совершенствования;
- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;



Ожидаемые результаты:

- повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков;
- уменьшение числа школьников бесцельно проводящих своё свободное время;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение удовлетворенности школьников и их родителей здоровьесберегающей средой в ОУ;
- привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности



Спасибо за внимание!